

## —: અનુક્રમશિકા :-

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૨	બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ ...	૨૫૩ થી ૩૮૪

### પ્રકીર્ણ ઉપનિષદો

૧	અમૃતબિન્દુ ઉપનિષદ (સાર) ...	...
૨	બાબાસોપનિષદ (સાર) ...	...
૩	હંસોપનિષદ (સાર) ...	...
૪	આરણિકોપનિષદ (સાર) ...	...
૫	ગર્ભોપનિષદ (સાર) ...	...
૬	નારાયણોપનિષદ (સાર) ...	...
૭	મહાનારાયણોપનિષદ (સાર) ...	...
૮	પરમહંસોપનિષદ (સાર) ...	...
૯	બ્રહ્મોપનિષદ (સાર) ...	...
૧૦	અમૃતનાદોપનિષદ (સાર) ...	...
૧૧	અયર્વાસિર ઉપનિષદ (સાર) ...	...
૧૨	અયર્વાસિષોપનિષદ (સાર) ...	...
૧૩	મૈત્રાયણી ઉપનિષદ (સાર) ...	...
૧૪	કૌષીતકિ ઉપનિષદ (સાર) ...	...

१५	भृङ्गलम्बास उपनिषद् (सार) ...	४१४
१६	नृसिंहपूर्वातापिनी उपनिषद् (सार) ...	४१५
१७	नृसिंहवितरनापिनी उपनिषद् (सार) ...	४१६
१८	डाक्षामिरद्र उपनिषद् (सार) ...	४१७
१९	भैत्रेयी उपनिषद् (सार) ...	४१७
२०	मुष्मास उपनिषद् (सार) ...	४२४
२१	सुरिका उपनिषद् (सार) ...	४२६
२२	भद्रिका उपनिषद् (सार) ...	४२७
२३	सर्वसारोपनिषद् (सार) ...	४२८
२४	निराक्षम्भ उपनिषद् (सार) ...	४३१
२५	शुक्ररुद्र उपनिषद् (सार) ...	४३३
२६	पञ्चम्रिका उपनिषद् (सार) ...	४३४
२७	तेजोमिन्दु उपनिषद् (सार) ...	४३५
२८	नादमिन्दु उपनिषद् (सार) ...	४४०
२९	ध्यानमिन्दु उपनिषद् (सार) ...	४४१
३०	अक्षपिष्ठा उपनिषद् (सार) ...	४४२
३१	योगतत्त्व उपनिषद् (सार) ...	४४३
३२	आत्मप्रबोध उपनिषद् (सार) ...	४४५
३३	नारद परिमाणक उपनिषद् (सार) ...	४४७
३४	त्रिशिषिब्राह्मण उपनिषद् (सार) ...	४५२
३५	सीता उपनिषद् (सार) ...	४५४
३६	योगयूगमण्डि उपनिषद् (सार) ...	४५५
३७	निर्याण उपनिषद् (सार) ...	४५७
३८	मण्डलब्राह्मण उपनिषद् (सार) ...	४५७

३६	दक्षिणामूर्ति उपनिषद् (सार) ...	४५६
४०	शरभ उपनिषद् (सार) ...	४५६
४१	रुद्र उपनिषद् (सार) ...	४६०
४२	त्रिपादविभूति—महानारायण उपनिषद् (सार) ...	४६१
४३	अक्षयतारक उपनिषद् (सार) ...	४६५
४४	रामरहस्य उपनिषद् (सार) ...	४६६
४५	रामपूर्वतापिनी उपनिषद् (सार) ...	४६६
४६	रामउत्तरतापिनी उपनिषद् (सार) ...	४६७
४७	वासुदेव उपनिषद् (सार) ...	४६८
४८	मुद्गगल उपनिषद् (सार) ...	४६८
४९	शाण्डिल्य उपनिषद् (सार) ...	४६९
५०	पैंगल उपनिषद् (सार) ...	४७२
५१	बिभृक्ष उपनिषद् (सार) ...	४७४
५२	मण्डोपनिषद् (सार) ...	४७४
५३	शारीरक उपनिषद् (सार) ...	४८१
५४	योगशिष्योपनिषद् (सार) ...	४८२
५५	तुरीयातीत उपनिषद् (सार) ...	४८३
५६	संन्यास उपनिषद् (सार) ...	४८३
५७	परमहंस परिव्राजक उपनिषद् (सार) ...	४८४
५८	अक्षमासिका उपनिषद् (सार) ...	४८५
५९	अव्यक्त उपनिषद् (सार) ...	४८५
६०	ओकाक्षर उपनिषद् (सार) ...	४८७
६१	अक्षरपूर्वा उपनिषद् (सार) ...	४८७
६२	सूक्त उपनिषद् (सार) ...	४८४

૬૨	અક્ષિ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૪૯૪
૬૪	અધ્યાત્મ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૪૯૬
૬૫	કુણ્ડિકા ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૪૯૮
૬૬	સાવિત્રી ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૪૯૯
૬૭	આત્મા ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૪૯૯
૬૮	પાશુપતશ્ત્રી ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૦
૬૯	પરબ્રહ્મ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૧
૭૦	અવધૂત ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૨
૭૧	ત્રિપુરાતાપિની ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૩
૭૨	દેવી ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૪
૭૩	ત્રિપુરા ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૫
૭૪	કુંડલિનિ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૫
૭૫	ભાવના ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૭
૭૬	રઘુદેવ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૭
૭૭	યોગકુન્ડલી ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૦૮
૭૮	ભરમળઆશ્રમ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૦
૭૯	રઘુક્ષ્મણઆશ્રમ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૧
૮૦	ગણુપતિ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૧
૮૧	શ્રીનિમળઆશ્રમ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૨
૮૨	તારસાર ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૮
૮૩	મહાવાક્ય ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૮
૮૪	પંચબ્રહ્મ ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૧૯
૮૫	પ્રાણાશિદોત્ર ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૨૦
૮૬	ગોપાલપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ ( સાર )	...	...	...	૫૨૦

૮૭	ગોપાલકૃત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૨૧
૮૮	કૃષ્ણ ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૨૩
૮૯	યામુવદ્ધ્ય ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૨૪
૯૦	વરાહ ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૨૫
૯૧	શાટ્રચાપની ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૦
૯૨	હયગ્રીવ ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૧
૯૩	દત્તાત્રેય ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૧
૯૪	ગરુડ ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૧
૯૫	કલિસંતરણ ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૨
૯૬	નળ્યાસિ ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૨
૯૭	સૌભાગ્યલક્ષ્મી ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૨
૯૮	સરસ્વતીરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૩
૯૯	બ્રહ્મવૃત્ત ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૬
૧૦૦	મુક્તિઠા ઉપનિષદ (સાર) ... ..	૫૩૬

---

છેલ્લાં ૩૨ વર્ષથી શિષ્ટ અને ઉપયોગી સાહિત્ય પૂરું પાડી રહેલી

# વિવિધ ગ્રંથમાળા

સંવત ૨૦૦૦] લિશ્ચ અખંડાનંદે સ્થાપેલી [વર્ષ ૩૩ મું  
વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫); ટપાલખર્ચ માફ

કારતક સુદિ ૧ થી નવું વર્ષ શરૂ થાય છે. લવાજમના રૂ. ૫) મોકલીને ગ્રાહક તરીકે નામ આજે જ નોંધાવી લો.

★	સંવત ૨૦૦૦ માં નીચેનાં પ્રકટ થશે	★
લકાઈના પાંચમા વર્ષમાં કાગળો, ખોર્ડ, છોટ, શા- હીઈની છથી આઠ ગણી મેંધવારી છતાં વાર્ષિક લવાજમમાં વધારો કર્યો નથી.	★ ૧ આર્યોના સંસ્કાર ૨ ઉપનિષદો-એ લાગમાં ૩ સંત કબીરનાં પદો ૪ ગિરજાલ અને બીજાઓ ૫ યુદ્ધચરિત્ર ૬ કલ્યાણમયી ૭ સંવત ૨૦૦૧ નું પંચાંગ ઉપરનાં પુસ્તકોમાં સંલેખો અનુસાર સંસ્થા ફેરફાર કરી શકશે.	વરસે દિવસે પાઝલનાં પાન ૨૦૦૦ નું વાચન ઘેર ઘેઠાં પટ્ટી- વાળાં મજ- બૂત પૂઠાંનાં ચારથી છ પુસ્તકો દો રા અપાય છે.

## સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

ઠે. ભદ્ર, નદી જવાને રસ્તે, સેશન્સ કોર્ટ પાસે, અમદાવાદ  
અને દાલબાદેની રોડ, ઢાંચી બિલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે, મુંબઈ-૨

# ઉપનિષદો-૨

## ૧૨-બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ

### અધ્યાય પહેલો

ૐ એ બ્રહ્મ પૂર્ણ છે, આ જગત પૂર્ણ છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી આ પૂર્ણ જગત ઉત્પન્ન થાય છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી પૂર્ણ જગત કાઢી લઈએ તો પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બાકી રહે છે. ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

### પ્રકરણ ૧

[ જૂના વખતમાં ચક્રવર્તી રાજાઓ અશ્વમેધ યજ્ઞ કરતા. ઘોડાને વરસદહાડો છૂટો મૂકતા, ને તે ઘેર પાછો આવ્યા પછી તેને યજ્ઞમાં હોમતા. આ આખું જગત એ યજ્ઞનો ઘોડો છે, અને જગત ચાલે છે એ અશ્વમેધ યજ્ઞ છે, એમ અહીં બતાવેલું છે. ]

પ્રભાત એ યજ્ઞના ઘોડાનું માથું છે. સૂરજ તેની આંખ છે. પવન શ્વાસ છે. વૈશ્વાનર નામે ઓળખાતો અગ્નિ ઉઘાડેલું મોઢું છે. વરસ યજ્ઞના ઘોડાનું શરીર છે. આકાશ પીઠ છે. આકાશ અને

પૃથ્વી વચ્ચેનું અંતરિક્ષ ચેટ છે. પૃથ્વી તેની ખરી છે. દિશાઓ પડખાં છે. દિશાઓ વચ્ચેના જૂણા પાંસળીઓ છે. ઋતુઓ અંગો છે. મહિના અને પખવાડિયાં સાંધા છે. દિવસ અને રાત પગ છે. તારા હાડકાં છે. વાદળાં માંસ છે. રેતી તે ચેટમાંનું અર્ધું પચેલું અન્ન છે. નદીઓ નસો છે. ક્ષેત્રો અને ખેરાળ તે પર્વતો છે. ઔષધિઓ ને વનસ્પતિઓ તેના વાળ છે. ઊગતો સૂરજ તેના શરીરનો આગસો ભાગ છે. આથમતો સૂરજ તેના શરીરનો પાછસો ભાગ છે. તેનું જગાસું તે વીજળી છે. તે શરીરને હલાવે છે તે વાદળાંનો ગડગડાટ છે. તેના પેશાબ તે વરસાદ છે. તેનો અવાજ એ જ વાણી છે. ૧

દિવસ એ ઘોડાની આગળ મૂકેલું સોનાનું વાસણું ખનીને ઊઘે; તેનો જન્મ પૂર્વ સમુદ્રમાં થયો. રાત એ ઘોડાની પાછળ મૂકેલું રૂપાનું વાસણું ખનીને ઊગી; તેનો જન્મ પશ્ચિમ સમુદ્રમાં થયો. આ બે પાત્રો ઘોડાની બે બાજુ મુકાયેલાં હતાં.\* એ ઘોડો ‘હય’ ખની દેવોને ઊંચકી ગયો; ‘વાજ’ ખની ગંધર્વોને ઊંચકી ગયો; અને ‘અશ્વ’ ખની માણસોને ઊંચકી ગયો.† દરિયો જ એનો ખન્ધુ છે. દરિયામાંથી જ એનો જન્મ થયેલો છે. ૨

### પ્રકરણ ૨

[સૃષ્ટિ કેવી રીતે પેદા થઈ, અને અશ્વમેધ યજ્ઞ શા માટે થતો, તે આ પ્રકરણમાં સમજાવ્યું છે.]

આ સૃષ્ટિમાં શરૂઆતમાં કશું જ હતું નહિ: સૃષ્ટિ મૃત્યુથી ઢંકાયેલી હતી. અથવા કહો કે ભૂખથી ઢંકાયેલી હતી. કેમકે

\* અશ્વમેધ યજ્ઞમાં ઘોડાની આગળ સોનાનું અને પાછળ રૂપાનું વાસણું મુકાતું. તેને અહીં દિવસ અને રાત કહ્યાં છે; કેમકે દહાડે સોના નેવો સૂરજનો પ્રકાશ હોય, ને રાતે રૂપેરી ચાંદની હોય.

† હય, વાજ અને અશ્વ એ ત્રણેય શબ્દોનો અર્થ ઘોડો થાય છે.



મૃત્યુ એ ભૂખ જ છે. એ મૃત્યુના મનમાં ઇચ્છા થઈ કે હું આત્માવાળો થાઉં. એટલે તે પૂજા (અર્ચા) કરતો કરતો ફરવા લાગ્યો. પૂજા (અર્ચા) કરતાં કરતાં તેનામાંથી પાણી પેદા થયું. મૃત્યુએ વિચાર કર્યો કે, 'પૂજા (અર્ચા) કરતાં મારામાંથી પાણી ('ક') પેદા થયું.' એટલા જ માટે અગ્નિનું નામ 'અર્ક' પડ્યું. આ રીતે જે 'અર્ક'નું અર્કપાણું બાણું છે, તેને સુખ મળે છે. ૧

વળી પાણી પણ અર્ક છે. પાણીનું જે ફીણ હતું તે ઘટ થયું. તેની પૃથ્વી થઈ. પૃથ્વી ઉત્પન્ન થયા પછી મૃત્યુએ તપ કર્યું. તેણે જ્યારે તપ કર્યું અને તે તપ્યો, ત્યારે તેના તેજનો રસ અગ્નિરૂપે નીકળી આવ્યો. ૨

અગ્નિએ પોતાના ત્રણ ભાગ કર્યા: અગ્નિ, સૂરજ અને વાયુ. તે ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલો પ્રાણ પણ છે. પૂર્વ દિશા એ અગ્નિનું માથું છે. તેની બે બાજુના જૂણા તેના બે હાથ છે. પશ્ચિમ દિશા તેનું પૂંછડું છે. તેની બે બાજુના જૂણા તેની બે સાયળો છે. દક્ષિણ અને ઉત્તર દિશા તેનાં પડખાં છે. આકાશ પીઠ છે. અંતરિક્ષ પેટ છે. આ પૃથ્વી છાતી છે. આ અગ્નિ પાણીમાં સ્થિર રહેલો (પ્રતિષ્ઠિત) છે. એવું જે માણસ બાણું છે, તે જ્યાં જાય છે ત્યાં સ્થિર થાય છે (પ્રતિષ્ઠા પામે છે). ૩

પછી મૃત્યુને ઇચ્છા થઈ કે મારો બીજો આત્મા પેદા થાઓ. એટલે તેણે મન વડે વાણીની સાથે મિથુન કર્યું. મૃત્યુમાં જે વીર્ય હતું, તેમાંથી સંવત્સર (વરસ) પેદા થયો. તે પહેલાં સંવત્સર ન હતો. મૃત્યુએ સંવત્સરને વરસ દહાડો ગર્ભમાં રાખ્યો. પછી તેને જન્મ આવ્યો. તે જન્મ્યો એટલે મૃત્યુએ તેની સામે પોતાનું મોં ઉઘાડ્યું. સંવત્સરે ચીસ પાડી: 'ભાણુ!' એ ચીસ જ વાણી થઈ પડી. ૪

મૃત્યુએ વિચાર કર્યો: 'હું બે આને મારી નાખીશ, તો મને

ઘણુ ઓછુ ખાવાનું મળશે.' પછી તેણે એ વાણી અને એ આત્મા એના સંયોગ વડે આ બધું વિશ્વ ઉત્પન્ન કર્યું. ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, છન્દો, યજ્ઞો, માણસો, પશુઓ એ બધું ઉત્પન્ન કર્યું. પોતે જે કંઈ પેદા કર્યું, તે બધાને ખાઈ જવાનો તેણે નિશ્ચય કર્યો. તે સર્વને ખાઈ ભય છે (અત્તિ) તેથી તેનું નામ અદિતિ પડ્યું છે. તે આ આખા જગતને ખાઈ જનાર છે. આ પ્રમાણે અદિતિનું અદિતિપણું (ખરું રૂપ) જે બાણે છે, તેને માટે આ બધું જગત અન્નરૂપ બની ભય છે. ૫

મૃત્યુને ઇચ્છા થઈ કે હું ફરી મોટો યજ્ઞ કરું. તેણે કષ્ટ વેઠ્યું; તપ કર્યું. તેણે કષ્ટ વેઠીને તપ કર્યું એટલે યશ અને વીર્ય નીકળી ગયાં. પ્રાણુ એ જ યશ અને વીર્ય છે. એ પ્રાણુ નીકળી ગયા પછી શરીર ફૂલવા લાગ્યું. છતાં મન તો એ શરીરમાં જ હતું. ૬

મૃત્યુને ઇચ્છા થઈ કે, 'મારું આ શરીર પવિત્ર, યજ્ઞને લાયક (મેધ્ય) થાઓ; આ શરીર વડે હું આત્માવાળો થાઉં.' એટલે એ શરીરે ઘોડા (અશ્વ)નું રૂપ લીધું; કેમકે તે ફૂલેલું (અશ્વત્) હતું. તે પવિત્ર (મેધ્ય) થયું, તેથી તેના વડે થનારા યજ્ઞનું નામ 'અશ્વમેધ' પડ્યું. એમ જે માણસ બાણે છે, તે અશ્વમેધનું ખરું રૂપ બાણે છે. પેલા ઘોડાને મૃત્યુએ છૂટો મૂકી દીધો. વરસ પછી તેણે પોતાને માટે એ ઘોડાનો વધ કર્યો. પશુઓ દેવોને આપી દીધાં. આથી જ લોકો પવિત્ર પશુનો વધ કરે છે ને તે પ્રજાપતિને ધરાવે છે; એમ સમજીને કે જે કંઈ પ્રજાપતિને ધરાવીએ તે સર્વ દેવોને ધરાવાય છે. આ જે પ્રકાશે છે, તે (એટલે કે સૂર્ય) અશ્વમેધ છે. વરસ (સંવત્સર) એનું શરીર છે. આ અમિ તે અર્ક છે. આ જગતો તેનાં શરીર

ં સંસ્કૃતમાં અદ્ એટલે ખાતું. તે પરથી 'અદિતિ' એટલે ખાઈ જનાર એવો અર્થ કર્યો છે.

છે. આ રીતે ચર્ક અને અશ્વમેધનાં રૂપ સ્પષ્ટજન્ય છે. વળી તે બન્ને એક જ મૃત્યુરૂપ દેવ છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે મૃત્યુને જીતે છે. મૃત્યુ તેને ઝાલી શકતું નથી. મૃત્યુ તેનો આત્મા અને છે. તેવો માણસ દેવ બની જાય છે. ૭

### પ્રકરણ ૩

[ ‘ ઉદ્ગીથ ’ એ સામવેદમાં આવતું એક પ્રકારનું ગાન છે. તેની શરૂઆત ‘ ઊ઼ ’ થી થાય છે. તે સોમયાગમાં ગવાતું. તે ગાનારને ઉદ્ગાતા કહેતા. એ ઉદ્ગીથનો મહિમા વર્ણવવાને એક વાતી કહી છે. ]

પ્રજાપતિને જે પ્રકારના પુત્રો હતા—દેવો અને અસુરો. દેવો થોડા હતા ને અસુરો ઝાઝા હતા. તેઓ આ દુનિયામાં હુંસા-હુંસી કરવા લાગ્યા. દેવોએ કહ્યું: ‘ ચાલો, આપણે યજ્ઞમાં ઉદ્ગીથ ગવડાવીને અસુરોને હરાવીએ. ’ ૧

દેવોએ વાણીને કહ્યું: ‘ તું અમારે માટે ઉદ્ગીથ ગા. ’ વાણીએ કહ્યું: ‘ વાર. ’ વાણીએ તેમને માટે ઉદ્ગીથ ગાયું. વાણી-માં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; વાણી જે કલ્યાણ (હિતનું) વચન) બોલે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો વાણીની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધી નાખી. વાણી કુવચન બોલે છે, તે પાપ છે. ૨

પછી દેવોએ શ્વાસને કહ્યું: ‘ તું અમારે-માટે ઉદ્ગીથ ગા. ’ શ્વાસે કહ્યું: ‘ વાર. ’ શ્વાસે તેમને માટે ઉદ્ગીથ ગાયું. શ્વાસમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; શ્વાસ જે કલ્યાણ (શુદ્ધ વસ્તુ) સૂઝે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદગાતા)ની મદદથી

દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો શ્રાવણી પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીધી નાખ્યો. શ્રાવણી જીવ સૂધે છે, તે પાપ છે. ૩

પછી દેવોએ આંખને કહ્યું: ‘તું અમારે માટે ઉદ્ગીય ગા.’ આંખે કહ્યું: ‘વારુ.’ આંખે તેમને માટે ઉદ્ગીય ગાયું. આંખમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; આંખ જે કહ્યાણુ (શુદ્ધ વસ્તુ) જુએ છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો આંખની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીધી નાખી. આંખ જીવ સૂધે છે, તે પાપ છે. ૪

પછી દેવોએ કાનને કહ્યું: ‘તું અમારે માટે ઉદ્ગીય ગા.’ કાને કહ્યું: ‘વારુ.’ કાને તેમને માટે ઉદ્ગીય ગાયું. કાનમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; કાન જે કહ્યાણુ (શુદ્ધ વસ્તુ) સાંભળે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો કાનની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીધી નાખ્યો. કાન જીવ વાત સાંભળે છે, તે પાપ છે. ૫

પછી દેવોએ મનને કહ્યું: ‘તું અમારે માટે ઉદ્ગીય ગા.’ મને કહ્યું: ‘વારુ.’ મને તેમને માટે ઉદ્ગીય ગાયું. મનમાં જે ભોગવવા લાયક વસ્તુ હતી, તે તેણે દેવોને માટે ગાઈ; મન જે કહ્યાણુ (શુભ વિચાર) વિચારે છે, તેનો પોતાને માટે ઉપયોગ કર્યો. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો મનની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીધી નાખ્યું. મન જીવ વિચાર કરે છે, તે પાપ છે. આ પ્રમાણે એ બધી ઈન્દ્રિયોને પાપનો સ્પર્શ થયો, ને તે પાપથી વીધાઈ. ૬

પછી દેવોએ ગોઢામાં રહેલા ગ્રાણુને કહ્યું: ‘તું અમારે માટે

ઉદ્ગીથ ગા.' પ્રાણે કલ્પુઃ 'વારુ.' પ્રાણે તેમને માટે ઉદ્ગીથ ગાયુ'. અસુરોએ જાણ્યું કે આ ગાનાર (ઉદ્ગાતા)ની મદદથી દેવો આપણને હરાવશે. અસુરો પ્રાણની પાસે દોડી ગયા, ને તેને પાપથી વીંધવાનો વિચાર કર્યો. પણ જેમ પથ્થરની સાથે અક્ષળાતાં માટીનું ઢેકું ભાંગી જાય છે, તેમ અસુરો પણ સમૂળગા નાશ પામ્યા. પછી દેવો ચડિયાતા બન્યા અને અસુરો નાશ પામ્યા. જે માણસ એમ જાણે છે, તેના દુશ્મન પિતરાઈના, આત્મબળ વડે, નાશ થાય છે. ૭

[સર્વ ઇન્દ્રિયો કરતાં પ્રાણની શક્તિ વધારે છે, અને પ્રાણને આધારે જ જીવન ટકી રહે છે, એમ હવે પછી બતાવ્યું છે.]

ઇન્દ્રિયોએ કલ્પુઃ 'જે પ્રાણ આપણને આમ વળગી રહ્યો હોતો, તે ક્યાં છે?' તે મોઢા (આસ્ય)માં રહે છે. તેથી તેને 'અયાસ્ય' કહે છે. તેને 'આંગિરસ' પણ કહે છે; કેમકે તે અંગિને રસ છે. ૮

આ પ્રાણનું નામ 'હૂર' છે, કેમકે મૃત્યુ તેનાથી દૂર રહે છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેનાથી મૃત્યુ દૂર રહે છે. ૯

આ પ્રાણે દેવોના પાપનો, એટલે કે મૃત્યુનો, નાશ કર્યો પછી, મૃત્યુને જ્યાં દિશાઓનો છેડો આવે છે ત્યાં કાઢી મૂક્યો. ત્યાં તેણે દેવોના પાપનું રહેકાણું બનાવ્યું. તેથી કોઈએ બહારના સોડોની પાસે જવું નહિ; ગામને પાદરે (અન્ત્યજ્ઞેના રહેકાણું પાસે) જવું નહિ. ત્યાં જતાં રહેને પાપનો—મૃત્યુનો—સેટો થઈ જાય.

પ્રાણે આ દેવોના (ઇન્દ્રિયોના) પાપનો અથવા મૃત્યુનો નાશ કર્યો; અને પછી તેમને તે મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. ૧૧

પહેલાં તે વાણીને મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. વાણી મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગઈ એટલે અગ્નિ બની. આ અગ્નિ મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી તપે છે. ૧૨

પછી તે શ્વાસને મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. શ્વાસ મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટ્યો એટલે વાયુ બન્યો. આ વાયુ મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી વાય છે. ૧૩

પછી ને આંખને મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. આંખ મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગઈ એટલે સૂરજ બની. આ સૂરજ મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી પ્રકાશ છે. ૧૪

પછી તે કાનને મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. કાન મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગયો એટલે તેણે દિશાઓનું રૂપ લીધું. આ દિશાઓ મૃત્યુને વટાવી ગઈ છે. ૧૫

પછી તે મનને મૃત્યુની પાર લઈ ગયો. મન મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી ગયું એટલે ચંદ્ર બન્યું. એ ચંદ્ર મૃત્યુને વટાવી ગયા પછી પ્રકાશ છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેને આ પ્રાણ મૃત્યુની પાર લઈ જાય છે. ૧૬

પછી પ્રાણે ઉદ્ગીથ ગાયું, અને પોતાને માટે અન્ન મેળવ્યું. કેમકે જે કંઈ અન્ન ખવાય છે, તે પ્રાણ જ ખાય છે. એ અન્ન વડે તે ટકી રહે છે. ૧૭

દેવાએ (ઇન્દ્રિયોએ) પ્રાણને કહ્યું: ‘જગતમાં અન્ન તો આટલું જ હવું. તે તમે પોતે ગાઈને લઈ લીધું. હવે અમને એ અન્નમાં ભાગ આપો.’ પ્રાણે કહ્યું: ‘તમે મારામાં પેસી જાઓ.’ ‘વાર’ કહાને સર્વ ઇન્દ્રિયોએ ચોમેરથી પ્રાણમાં પ્રવેશ કર્યો. એટલે, પ્રાણ જે કંઈ અન્ન ખાય છે, તેનાથી બધી ઇન્દ્રિયો ધરાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેનાં સ્વજનો (સગાંવહાલાં) તેના આશરે લે છે. તે માણસ આશરે આવેલાનું રક્ષણ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠ બને છે. તે આગેવાન થાય છે. તે ખાધેપીધે સુખી રહે છે. તે સદુનો ઉપરી બને છે. એવા માણસનો હરીફ બનવાની એના કોઈ સગાની ઇચ્છા થાય, તો તે સગો પોતાનાં આશ્રિતોનું

પૂરું કરી શકતો નથી. એથી ઊલટું, એવા સ્નાનીની પાછળ ચાલતાં જે માણસ પોતાનાં આમિતોનું પૂરું કરવા મથે છે, તે ખરેખર આમિતોનું પૂરું કરી શકે છે. ૧૮

એ ‘અયાસ્ય’ (મોઢામાંના ગ્રાણુ)ને ‘આંગિરસ’ પણ કહે છે, કેમકે તે અંગોનો રસ છે. ખરેખર ગ્રાણુ એ અંગોનો રસ છે; ગ્રાણુ જ અંગોનો રસ છે. તેથી જે કોઈ અંગમાંથી ગ્રાણુ નીકળી જાય છે, તે અંગ સુકાઈ જાય છે. કેમકે એ જ ખરેખર અંગોનો રસ છે. ૧૯

એ ગ્રાણુ જ બૃહસ્પતિ છે. વાણી તે બૃહતી\* છે. ગ્રાણુ તેનો પતિ છે, તેથી તે બૃહસ્પતિ છે. ૨૦

વળી એ જ બ્રહ્મણ્સ્પતિ પણ છે. વાણી તે બ્રહ્મ\* છે. ગ્રાણુ વાણીનો પતિ છે. તેથી તે બ્રહ્મનો પતિ (બ્રહ્મણ્સ્પતિ) છે. ૨૧

[ ‘સામ’ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ ]

એ ગ્રાણુ જ સામ (સામવેદ) છે. વાણી તે સામ છે. ‘સામ’ એટલે ‘સા’ (તે સ્ત્રી) અને ‘અમ’ (તે પુરુષ). એ ‘સામ’ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ છે. અથવા તો એ માખી સમાન, મચ્છર સમાન, હાથી સમાન છે, આ ત્રણ લોક સમાન છે, આ આખા વિશ્વ સમાન છે. તેથી તેને સામ(વેદ) કહેવામાં આવે છે. જે માણસ આ સામને આ રીતે જાણે છે, તે સામમાં ભળી જાય છે; જે લોકમાં સામ વસે છે, ત્યાં તે પહોંચી જાય છે. ૨૨

[ ‘ઉદ્ગીય’ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ ]

વળી એ ઉદ્ગીય પણ છે. ગ્રાણુ એ ‘ઉત્’ છે, કેમકે ગ્રાણુ જ આ બધું વિશ્વ ઝીલું (ઉત્-તખ્ધ) રાખ્યું છે. વાણી

\* વેદમાં વપરાતો એક ઇન્દ્ર.

x અહીં ‘બ્રહ્મ’ એટલે વેદમાંની પ્રાર્થના એવો અર્થ છે.

તે ગીથા—ગાન (ગી-ગાનું પરથી) છે. ઉત્ અને ગીથા મળીને ઉદ્ગીથ થાય છે. ૨૩

[ સામનું ખરું સ્વરૂપ સમજે અને સારે અવાજે સામ ગાઈ શકે તેને શું ક્ષણ મળે તે નીચે કહ્યું છે. ]

એને વિષે એક વાત છે. ચિદિતાનના દીકરાનો દીકરો બ્રહ્મદત્ત કરીને હતો. તે સોમરસ પીતાં પીતાં બોલ્યો: ‘ભે અયાસ્ય આંગિરસે આ સિવાય બીજી કોઈ રીતે ઉદ્ગીથ ગાયું હોય, તો આ સોમરસ મારું માથું નીચે પાડભે. તેણે વાણી અને માણુ વડે જ ઉદ્ગીથ ગાયું હતું.’ ૨૪

જે માણસ આ સામના ધનને બાંહે છે, તેને ધન મળે છે. સામનો સ્વર એ સામનું ધન છે. તેથી જેને ઋત્વિજનું\* કામ કરવું હોય, તેણે પોતાની વાણીમાં સારો સ્વર પલ્લુ ઇચ્છવો બેઠાં. એવા સ્વરવાળી વાણી મેળવીને તેણે ઋત્વિજનું કામ કરવું બેઠાં. સારા સ્વરવાળાની પાસે ધન છે એમ લોકો માને છે, અને તેથી તેને યજ્ઞમાં બેવાની ઇચ્છા રાખે છે. જે કોઈ આ પ્રમાણે સામના ધનને બાંહે છે, તેને ધન મળી રહે છે. ૨૫

જે કોઈ આ સામના સુવર્ણને બાંહે છે, તેને સુવર્ણ મળી રહે છે. સામનો સ્વર એ સામનું સુવર્ણ. જે માણસ આ પ્રમાણે સામના સુવર્ણને બાંહે છે, તેને સુવર્ણ મળી રહે છે. ૨૬

જે કોઈ આ સામના રહેઠાણને બાંહે છે, તેને રહેઠાણ મળી રહે છે. વાણી એ જ સામનું રહેઠાણ છે. આ સામ ખરેખર વાણીમાં જ વસે છે ને વાણી વડે જ ગવાય છે. કેટલાક કહે છે કે સામ અન્નમાં વસે છે. ૨૭

\* યજ્ઞમાં કામ કરનાર બ્રાહ્મણ. ઋત્વિજના ચાર પ્રકાર હોય છે—કેતા, ઉદ્યાતા, અધ્વર્યુ અને જ્ઞાતા.



[ પવમાનમન્ત્ર વગેરે સ્તુતિના મન્ત્રો ગાવાનો વિધિ અને તેમાં રહેલી શક્તિ હવે પછી વર્ણવ્યાં છે. ]

હવે શુદ્ધિના મન્ત્ર ( પવમાનમન્ત્ર ) જપવાનો વિધિ બતાવ્યો છે. યજ્ઞમાં સ્તુતિના મન્ત્રો ગાનાર બ્રાહ્મણ સામની સ્તુતિ કરે છે. તે સ્તુતિ શરૂ કરે, ત્યારે તેણે આ મન્ત્રોનો જપ કરવો:

‘મને અસત્માંથી સત્માં લઈ જા. મને અધારામાંથી અજવાળામાં લઈ જા. મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા.’

આ સ્તુતિ કરનાર કહે છે: ‘મને અસત્માંથી સત્માં લઈ જા.’ ત્યાં અસત્ એટલે મૃત્યુ, અને સત્ એટલે અમૃત. એટલે તે એમ જ કહે છે કે, ‘મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા; મને અમર બનાવ.’ વળી તે કહે છે: ‘મને અધારામાંથી અજવાળામાં લઈ જા.’ ત્યાં અધારા એટલે મૃત્યુ, ને અજવાળું એટલે અમૃત. એટલે એ સ્તુતિનો અર્થ એ થયો કે, ‘મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા; મને અમર બનાવ.’ વળી તે કહે છે: ‘મને મૃત્યુમાંથી અમૃત પાસે લઈ જા.’ એમાં તો ગૂઢ કે ન સમજાય એવું કશું નથી. તે પછી જે બીજાં સ્તોત્રો રહ્યાં, તે ગાઈને ગાનાર પોતાને માટે અન્ન મેળવી શકે છે. તેથી એ સ્તોત્ર ગાતી વખતે ગાનાર પોતાને જે કંઈ ચીજ મેળવવાની ઇચ્છા થાય તે ભણે માગી લે. યજ્ઞમાં સ્તુતિઓ ગાવાનું કામ કરનાર જે બ્રાહ્મણ આ પ્રમાણે બળતો હોય, તે પોતાને માટે અથવા યજ્ઞમાનને માટે જે કંઈ મેળવવા ઇચ્છે તે સ્તુતિ ગાઈને મેળવે છે. આવું જ્ઞાન જગતને જીતી શકે છે. જે માણસ આ સામને આવી રીતે બાણે છે, તે કોઈ પણ લોક (સ્વર્ગલોક, ચંદ્રલોક, બ્રહ્મલોક વગેરે)માં જવાને લાયક બને છે; તેની લાયકાતને વિષે શંકા જ રહેતી નથી. ૨૮

## પ્રકરણ ૪

[ શરૂઆતમાં સૃષ્ટિનાં એકલો આત્મા હતો. તેનું રૂપ પુરુષનું હતું. તેણે સ્ત્રીને સરખવી અને એમાંથી સર્વ પ્રાણીઓ પેદા થયાં. ]

શરૂઆતમાં એકલો આત્મા જ હતો. તેનું રૂપ પુરુષના જેવું હતું. તેણે પોતાના સિવાય બીજું કંઈ બેધું નહિ. ‘આ હું છું’ એ શબ્દો તેણે પહેલવહેલા ઉચ્ચાર્યાં. તે પરથી એનું નામ ‘હું’ પડ્યું. એટલે જ આજે પણ કોઈ માણસને બોલાવવામાં આવે છે, ત્યારે તે પહેલાં કહે છે: ‘એ તો હું.’ અને પછી પોતાનું જે કંઈ બીજું નામ હોય તે કહે છે. એ આત્મા આ બીજી બધી વસ્તુઓ પેદા થતા પહેલાં (પૂર્વ) હયાતીમાં હતો; અને તેણે સર્વ પાપોને બાળી નાખ્યાં (ઔપત્).<sup>\*</sup> તેથી તેને ‘પુરુષ’ કહ્યો છે. આ જ્ઞાન જે માણસને છે, તે માણસ પોતાથી ટપી જવા માગનાર હરીફને બાળી નાખે છે. ૧

એ આત્માને બીક લાગી. તેથી આજે પણ માણસ એકલો હોય ત્યારે બીએ છે. પછી આત્માએ વિચાર કર્યો: ‘અહીં મારા સિવાય બીજું તો કોઈ છે નહિ. ત્યારે હું કોનાથી બીઉં છું?’ એવો વિચાર કરતાં એને બીક જતી રહી. ખરું જોતાં એને કોનાથી બીવાનું હતું? કેમકે બીક તો પોતાના સિવાય કોઈ બીજું હોય તેની જ લાગે. ૨

આત્માને એન પડ્યું નહિ. તેથી આજે પણ એકલા માણસને એન પડતું નથી. તેને થયું, કોઈ બીજું હોય તો સારું. સ્ત્રી અને પુરુષે એકબીજાને ગાઢ આલિંગન દીધું હોય એના જેવું એ આત્માનું રૂપ હતું. તેણે પોતાના બે ભાગ પાડ્યા. તેમાંથી પતિ અને પત્ની પેદા થયાં. તેથી યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું છે કે, આ પુરુષ એકલો તે પોતાના ખરા સ્વરૂપનું અડધિયું જ હોય છે—

+ પૂર્વ ઔપત્-પહેલાં બાળ્યાં.

જેમ દાળની એક ફાડ આખા દાણાના અડધા ભાગ જેટલી હોય છે. એની આ જે ઊણુપ હતી, તે સ્ત્રી વડે પૂરી થઈ. પછી પુરુષે એ સ્ત્રીની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી માણસો પેદા થયાં. ૩

સ્ત્રીએ વિચાર કર્યો: ‘મને એમણે પોતાના શરીરમાંથી પેદા કરી છે, છતાં એ મારી સાથે સંભોગ કેમ કરે છે? માટે હાવ હું સંતાઈ જાઉં.’ કહીને તેણે ગાયનું રૂપ લીધું, ત્યારે પુરુષે સાંઢનું રૂપ લીધું અને તેની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી ગાયોનો જન્મ થયો. સ્ત્રી ઘોડી થઈ, ત્યારે પુરુષ ઘોડો જન્મ્યો. સ્ત્રી ગધેડી થઈ. ત્યારે પુરુષે ગધેડાનું રૂપ લીધું, ને તેની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી એક ખરીવાળાં પ્રાણી પેદા થયાં. સ્ત્રી બકરી થઈ, ત્યારે પુરુષ બકરો થયો; તે ઘેટી થઈ, ત્યારે પુરુષ ઘેટો થયો; અને તેની સાથે સંભોગ કર્યો. તેમાંથી બકરાં ને ઘેટાં પેદા થયાં. એ પ્રમાણે જગતમાં કીડીથી માંડીને જે કંઈ જોડકાં છે, તેને એ પુરુષે પેદા કર્યાં. ૪

પુરુષે જાણ્યું કે આ સૃષ્ટિ છે તે હું જ છું, કેમકે આ બધું મેં જ સરજ્યું છે. એને પુરુષે ‘સરજવી’ માટે એનું નામ ‘સૃષ્ટિ’\* પડ્યું. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે જગતમાં એ પુરુષના જેવો થાય છે. ૫

[દેવાને પણ એ પુરુષે જ પેદા કર્યાં.]

પછી એ પુરુષે પોતાના મુખરૂપી યોનિમાંથી તથા બે હથેળી-માંથી અગ્નિ ઉત્પન્ન કર્યો. તેથી યોનિ અને હથેળી બન્નેને અંદરના ભાગમાં વાળ હોતા નથી; કેમકે જે યોનિમાંથી અગ્નિ પેદા થયો તેને અંદરના ભાગમાં વાળ હતા નહિ.

હોકો કહે છે કે, ‘આ દેવની પૂજા કરો, પેલા દેવની પૂજા કરો.’ પણ ખરું જોતાં તો એ બધા દેવાને આ પુરુષે\* જ

\* સૃજ્ એટલે સરજવું, તે પરથી.

• એટલે કે જે પુરુષે—આત્માએ આ સૃષ્ટિ પેદા કરી તેણે.

ઉત્પન્ન કરેલા છે. એ પોતે જ આ બધા દેવો છે—બધા દેવો તેનામાં સમાઈ ગયેલા છે.

પછી જગતમાં જે કંઈ ક્ષીની વસ્તુઓ છે, તે તેણે પોતાના વીર્યમાંથી પેદા કરી. એ જ સોમનું છે. આ જગતમાં જે કંઈ છે, તે કાં તો અન્ન છે, અથવા તો અન્નનું ખાનાર છે. સોમ એ ખાવાનું છે; અગ્નિ ખાનારો છે. એ બ્રહ્મની સરજત્રેક્ષી સારામાં સારી સૃષ્ટિ છે. તેણે પોતાના કરતાં ચડિયાતા એવા દેવોને ઉત્પન્ન કર્યાં. તે પોતે માતને વશ છતાં તેણે અમર એવા દેવોને પેદા કર્યાં. તેથી એ દેવોને એની સારામાં સારી સૃષ્ટિ કહ્યા છે. જે માણસ આ જ્ઞાન મેળવે છે, તેને આ સારામાં સારી સૃષ્ટિમાં—દેવોના સમૂહમાં—જગા મળે છે. ૬

[આત્મા આખા શરીરમાં વ્યાપેલો છે. તેની જ ઉપાસના કરવી ઘટે છે.]

શરૂઆતમાં જગતમાં જે કંઈ હતું તે જુદું-જુદું ઓળખાય એવું ન હતું. પછી તેનાં જુદાંજુદાં નામ અને રૂપ થયાં, એટલે તે ચીજો જુદીજુદી ઓળખાવા લાગી. જેમકે, અમુક વસ્તુનું આ નામ છે, ને આવો તેનો આકાર હોય છે; એવી રીતે તે આજે પણ ઓળખાય છે. આત્મા એ સહુની અંદર, છેક નખનાં ટેરવા<sup>x</sup> સુધી રહેલો છે; જેવી રીતે અસ્ત્રાનીં ખોલીમાં અન્નો મૂકેલો હોય છે, અથવા તો લાકડામાં અગ્નિ રહેલો હોય છે. એ આત્માને માણસો બેઈ શકતા નથી. તે દેખાય છે ત્યારે પણ અધૂરો જ દેખાય છે. જેમકે, એ આત્મા જ્યારે શ્વાસ લે છે ત્યારે તેને શ્વાસ કહેવામાં આવે છે. તે ખાસ છે ત્યારે વાણી કહેવાય છે. જુએ છે ત્યારે આંખ કહેવાય છે. સાંભળે છે ત્યારે

÷ સોમરસ—વેદના જમાનામાં લોકો તે પીતા.

x એટલે કે રોરો, અથવા અણુએઅણુએ, વ્યાપેલો છે.

કાન કહેવાય છે. વિચાર કરે છે ત્યારે મન કહેવાય છે. એ બધાં આત્માની ક્રિયાઓનાં જ નામ છે. જે માણસ આ શ્વાસ, કાન, આંખ વગેરેમાંથી કોઈ પણ એકની ઉપાસના કરે છે, તે આત્માને ખરેખરો જાણી શકતો નથી. કેમકે એ દરેકમાં આત્મા અધૂરો રહેલો હોય છે; એમાંના એકમાં આત્મા પૂરેપૂરો સમાઈ જતો નથી. તેથી, તે 'આત્મા' છે એમ માનીને, માણસે આત્મારૂપે જ તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ. કેમકે આત્મામાં આ બધાં જ અંગો સમાઈ જાય છે. આત્મા એ સહુનું પગલું છે. જેમ જમીન પર પડેલું પગલું જોઈને માણસ, ઠાર વગેરે ઓળખીને શોધી શકાય છે, તેમ આત્મા જાણ્યા પછી તે વડે આ બધાને જાણી શકાય છે. જે માણસને આ જ્ઞાન થાય છે, તેને યશ મળે છે, ને તેનાં વખાણ થાય છે. ૭

[ એ આત્મા જગતની કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં વહાલો ગણવો જોઈએ; તે બીજી કોઈ પણ વસ્તુના કરતાં આપણી નજીક છે. ]

આ જે આત્મા છે તે હીકરા કરતાં વહાલો છે; ધન કરતાં વહાલો છે; બીજી બધી વસ્તુ કરતાં વહાલો છે; તે બીજી બધી વસ્તુ કરતાં આપણી વધારે નજીક છે. જે માણસ આત્મા સિવાયની બીજી કોઈ વસ્તુને વહાલી માને છે, તેને જો કોઈ એમ કહે કે, ' તારી વહાલી વસ્તુ નાશ પામશે, 'તો તે વાત સાચી છે. કેમકે એવી વસ્તુ ખરેખર નાશ પામે એવી હોય છે. તેથી માણસે આત્માને જ વહાલો માનવો જોઈએ, ને તેની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ. જે માણસ આત્માને જ વહાલો માને છે ને તેની જ ઉપાસના કરે છે, તેની વહાલી વસ્તુ ( એટલે કે આત્મા ) નાશ પામતી નથી. ૮

[ ' હું જાણ છું ' એવું જ્ઞાન માણસને થવું જોઈએ. ]

જ્ઞાનીઓ કહે છે કે બ્રહ્મને જાણવાથી મનુષ્યો સંપૂર્ણ બને

છે. તો એ પ્રશ્ને એવું તે શું બ્રહ્મ હશે જેનાથી એ સંપૂર્ણ  
ખની શક્યું ? ૯

જગતની છેક શરૂઆતમાં એકલું પ્રજ્ઞ જ હતું. તે કંઈ  
ચોતાને જ ઓળખતું હતું. તે બ્રહ્મ હતું કે ‘હું પ્રજ્ઞ છું.’  
તેને ક્ષીણે તે સંપૂર્ણ બન્યું. દેવોમાંથી પણ જેમને આ જ્ઞાન થયું—  
‘હું પ્રજ્ઞ છું’ એમ જેઓ સમજ્યા—તેઓ પ્રજ્ઞ બન્યા. એવું જ  
ઋષિઓનું બન્યું અને માણસોનું પણ બન્યું. ઋષિ વામદેવને એ  
જ્ઞાન થયું હતું. તેથી તેમણે ગાયું કે, ‘હું મનુ હતો. હું સૂરજ  
હતો.’ અત્યારે પણ એમ જ બને છે. ‘હું પ્રજ્ઞ છું’ એમ  
જે માણસ બાણે છે, તે સર્વરૂપ બને છે. દેવો પણ તેને એમ  
કરતાં રોકી શકતા નથી. કેમકે તે દેવોના પણ આત્મા બને છે.  
પરંતુ જે માણસ બીજા કોઈ દેવની પૂજા કરે છે, અને એમ  
માને કે દેવ જુદો અને હું જુદો, તે માણસને ખરું જ્ઞાન  
થતું નથી. તે માણસની દશા દેવોના પશુ જેવી છે. જેમ ઘણાં  
પશુ મળીને માણસને પોષે છે, તેમ દરેક માણસ દેવોને પોષે છે.  
એક પશુ કોઈ કંઈ લે, તો પશુના માલિકને ગમતું નથી; તો  
પછી, ઘણાં પશુ જતાં રહે, તે તો કેમ જ ગમે ? એટલે માણસો-  
ને આ જ્ઞાન થાય એ દેવોને ગમતું નથી. ૧૦

[ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર એ ચાર વર્ણ કેવી રીતે  
પેદા થયા એ હવે પછી વર્ણવ્યું છે. ]

છેક શરૂઆતમાં વિશ્વમાં જે કંઈ હતું, તે પ્રજ્ઞ (બ્રાહ્મણ) જ  
હતું. તે બ્રાહ્મણ એકલો હતો. એકલો હોવાથી તે કામને પહોંચી  
શકતો નહિ.\* તેથી તેણે બહુ જ ઊંચા પ્રકારના રૂપવાળા  
ક્ષત્રિયને પેદા કર્યો. દેવોમાં જે ક્ષત્રિય એટલે રક્ષણ કરનારા છે,  
તેમને—ઈન્દ્ર, વરુણ, સોમ, રુદ્ર, પર્જન્ય, યમ, મૃત્યુ અને

\* બીજો અર્થ એવો કરવામાં આવે છે કે તેનો વિકાસ થઈ શક્યો નહિ.

ઈશાનને પેદા કર્યો. તેથી ક્ષત્રિયના કરતાં મોટું કોઈ નથી. એટલા માટે રાજસૂય યજ્ઞમાં બ્રાહ્મણ નીચે જાઓ રહીને સિંહાસન પર બેઠેલા ક્ષત્રિયની પૂજા કરે છે. એવું માન તે એકલા ક્ષત્રિયને આપે છે. છતાં આ જે બ્રહ્મ (બ્રાહ્મણ) છે, તેમાંથી જ ક્ષત્રિય જન્મ પામેલો છે. + તેથી, રાજા બેઠે મોટામાં મોટું માન મેળવે છે, છતાં એ યજ્ઞ પૂરો થયે તે બ્રાહ્મણ કરતાં નીચા આસન પર બેસી જાય છે; કેમકે એ બ્રાહ્મણમાંથી જ એનો પોતાનો જન્મ થયેલો છે. જે ક્ષત્રિય બ્રાહ્મણને ઇજા કરે છે, તે પોતાના જન્મદાતાને ઇજા કરે છે. તે પોતાના કરતાં ધારા માણસને ઇજા કરે છે, તેથી તેને ઘણું પાપ લાગે છે. ૧૧

આટલું છતાં બ્રાહ્મણ કામને પહોંચી શક્યો નહિ. એટલે તેણે વૈશ્યને પેદા કર્યો. જે દેવો તેમના સમૂહના નામથી ઓળખાય છે, તે એટલે કે વસુઓ, રુદ્રો, આદિત્યો, વિષ્ણુદેવો અને મરુતો વૈશ્ય છે. ૧૨

છતાં બ્રાહ્મણ કામને પહોંચી શક્યો નહિ. એટલે તેણે સહુનું પોષણ કરવા માટે ચંદ્ર વર્ણને પેદા કર્યો. આ પૃથ્વી પોષણ કરનાર છે; કેમકે તે ગ્રાણીમાત્રનું પોષણ કરે છે. ૧૩

છતાં બ્રાહ્મણથી કામને પહોંચી વળાયું નહિ. એટલે તેણે ધારામાં ધારું રૂપ પેદા કર્યું અને ધર્મ (ન્યાય)ને જન્મ આપ્યો. આ ધર્મ (ન્યાય) ક્ષત્રિયનું પણ રક્ષણ કરે છે. ધર્મ (ન્યાય)ના કરતાં મોટું કંઈ જ નથી. એટલે નબળો માણસ, જેમ રાજાની મદદ વડે તેમ ધર્મ (ન્યાય)ની મદદ વડે, સઘળા માણસ પર જીત મેળવે છે. ધર્મ (ન્યાય) એટલે જ

÷ વસુઓ આઠ છે; રુદ્રો અગ્નિચાર છે; આદિત્યો બાર છે; વિષ્ણુદેવો એટલે કાં તો વિધના તેર પુત્રો, અથવા તો સર્વ દેવો; મરુતો ઓગણપચાસ છે.

સત્ય. તેથી જે માણસ સત્ય જોશે છે, તેને વિષે કહેવાય છે કે તે ધર્મ પ્રમાણે જોશે છે. જે માણસ ધર્મ પ્રમાણે જોશે છે, તેને વિષે કહેવાય છે કે તે સત્ય જોશે છે. આમ ધર્મ અને સત્ય એક જ વસ્તુ છે. ૧૪

આ રીતે બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને શૂદ્ર પેદા થયા. બ્રહ્મે દેવોમાં અગ્નિનું રૂપ લીધું, અને માણસોમાં બ્રાહ્મણનું. ક્ષત્રિયનું રૂપ લઈને બ્રહ્મ ક્ષત્રિય બન્યું; વૈશ્યનું રૂપ લઈને વૈશ્ય બન્યું; શૂદ્રનું રૂપ લઈને શૂદ્ર બન્યું. એટલા માટે માણસો દેવસોઠમાં જઈ અગ્નિ થવા ઇચ્છે છે; અને આ પૃથ્વી પર બ્રાહ્મણ થવા ઇચ્છે છે. કેમકે અગ્નિ અને બ્રાહ્મણ એ બેમાં બ્રહ્મ વિશેષ અંશે પ્રગટ થયું હતું.

[ આત્માને જાણવો એ મુખ્ય કામ છે; આત્માને જાણ્યા વિના કલેશા યત્ન વગેરે નકામા છે; એમ હવે પછી સમજાવ્યું છે. ]

હવે જે માણસ આત્માને જોયા વિના આ દુનિયામાંથી ચાલ્યો જાય છે (મરી જાય છે), તેનું રક્ષણ એ આત્મા કરતો નથી; કેમકે એ માણસે આત્માને જાણ્યો હોતો નથી. જેમ વેદ ન જાણનારને અથવા કર્મ ન કરનારને એ વેદ અથવા કર્મ કશા કામમાં નથી આવતાં, તેમ આત્માને ન જાણનારનું થાય છે. જે માણસ આત્માને જાણ્યા વિના મોટું પુણ્યનું કામ કરે છે, તેનું એ પુણ્ય આખરે નાશ પામે છે. તેથી માણસે આત્મા પર સંરોસો રાખી તેની જ ઉપાસના કરવી જોઈએ. જે આત્મા પર સંરોસો રાખી તેની જ ઉપાસના કરે છે, તેનું કરેલું કામ નાશ પામતું નથી. તે જે કંઈ મેળવવાની ઇચ્છા કરે છે, તે બધું તેને આત્મા પાસેથી મળી રહે છે. ૧૫

[ એ આત્મા જ દેવ, ઋષિ, પિતર, માણસ સહુનો આધાર છે. ]

આ આત્મા પ્રાણીમાત્રનો આધાર છે. તે જે હોમ કરે છે,



જે યજ્ઞ કરે છે, તેનાથી દેવોનું પોષણ થાય છે. તે વેદના મંત્રો લાભે છે, તેનાથી ઋષિઓને સંતોષ થાય છે. તે પિતૃઓનું શ્રાદ્ધ કરે છે અને સંતાનની ઇચ્છા રાખે છે, તેનાથી પિતૃઓ નૃસિ પામે છે. તે માણસોને રહેવાનું ઘર આપે છે ને તેમને ખાવાનું આપે છે, તેનાથી માણસોનું પોષણ થાય છે. તે પશુઓને ઘાસ અને પાણી મેળવી આપે છે, તેનાથી પશુઓનું પોષણ થાય છે. તેનાં ઘરમાં પશુ, પંખી, અને કીડી લગીનાં પ્રાણીઓ આશરો પામે છે, તેનાથી તે સહુનું પોષણ થાય છે. જેમ માણસ ઇચ્છે છે કે મને આશરો આપનાર સાન્ને રહેજો, તેમ આવું જ્ઞાન જે માણસને હોય તેને વિષે સહુ પ્રાણીઓ ઇચ્છે છે કે એ સાન્ને રહેજો. ૧૬

[ આત્માને શ્રી અને ધન મેળવવાની ઇચ્છા થઈ અને તે તેને સગ્યાં. આત્માનાં શ્રી અને ધન એટલે શું તે સમગ્રનું છે. ]

આ સૃષ્ટિમાં છેક શરૂઆતમાં એકસો આત્મા જ હતા. તેને ઇચ્છા થઈ કે મને શ્રી હોય તો કેવું સારું ! તો હું બાળક ઉત્પન્ન કરું. મારી પાસે ધન હોય તો કેવું સારું ! તો હું યજ્ઞ કરું. ઇચ્છા આટલી જ વસ્તુઓની થાય છે. વધારે કશાની ઇચ્છા થાય તોયે તે મળે નહિ. તેથી આજે પણ એકસો માણસ ઇચ્છે છે કે મને શ્રી હોય તો કેવું સારું ! તો હું બાળક ઉત્પન્ન કરું. મારી પાસે ધન હોય તો કેવું સારું ! તો હું યજ્ઞ કરું. જ્યાં સુધી તેને આ બેમાંથી એક વસ્તુ મળતી નથી, ત્યાં સુધી એને લાગે છે કે હું અધૂરો છું. એની એ હિલુષ આવી રીતે પૂરી થાય છે: તેનું મન એ તેના આત્મા છે. વાળી તે સ્ત્રી છે. પ્રાણ તે બાળક છે. આંખ તે તેનું ઇંદુલોકનું (આ દુનિયાનું) ધન છે; કેમકે એ ધનને તે આંખ વડે જુએ છે. કાન તે તેનું પરલોકનું ધન છે; કેમકે એ ધન વિષે તે કાન વડે

સાંભળે છે. શરીર એ તેનું કામ છે; કેમકે શરીર વડે તે કામ કરે છે.

આ યજ્ઞ પાંચ પ્રકારનો છે; યજ્ઞનું પશુ પાંચ પ્રકારનું છે; માણસ પાંચ પ્રકારનો છે; આ જે કંઈ છે, તે બધું પાંચ પ્રકારનું છે. જે માણસ આ પ્રમાણે બાંધે છે, તેને આ બધું જ મળી રહે છે. ૧૭

### પ્રકરણ ૫

[જગતના સરજનહારે સાત જાતનાં અનાજ પેદા કરી માણસ, દેવ, પશુ વગેરેને વહેંચ્યાં; એમ કહી લંબાણુથી તેનો અર્થ સમજાવ્યો છે.]

‘જગતના પિતાએ બુદ્ધિ અને તપ વડે સાત જાતનાં અન્ન (ખાવાનું) પેદા કર્યાં. તેમાંનું એક સહુને માટે સહિયારું રાખ્યું. જે દેવોને કાઢી આપ્યાં. ત્રણ પોતાને માટે રાખ્યાં અને એક પશુઓને આપ્યું. જગતમાં જે કંઈ શ્વાસ લે છે તે તથા જે કંઈ શ્વાસ નથી લેતું તે સહુ આ અન્નને આધારે ટકી રહે છે. એ અન્ન હંમેશાં ખવાય છે છતાં ખૂટી કેમ જતાં નથી? જે માણસ એ ખાવાનું ન ખૂટી જવાનું કારણ બાંધે છે, તે પ્રતીક (મોઢા) વડે અન્ન ખાય છે; તે દેવોની પાસે જાય છે; તે અમર બને છે.’ આ પ્રમાણેના મન્ત્રો છે. ૧

‘જગતના પિતાએ બુદ્ધિ અને તપ વડે સાત જાતનાં અન્ન પેદા કર્યાં,’ એમ ઉપરના મન્ત્રમાં કહ્યું છે. ખરેખર બુદ્ધિ અને તપ (મહેનત) વડે જ જગતના પિતાએ તે પેદા કર્યાં છે.

‘તેમાંનું એક સહુને માટે સહિયારું રાખ્યું,’ એમ કહ્યું છે. સહિયારું એટલે તે અનાજ જે સહુ ખાય છે: જે માણસ આ અનાજ એકલો ખાઈ જાય છે, તેને પાપ લાગે છે; કેમકે

એ અનાજ તો સહિયારું છે.

‘જે અનાજ દેવોને કાઢી આપ્યાં,’ એમ કહ્યું છે. જે અનાજ તે આ: (૧) યજ્ઞમાં દેવતાને હોમેલું; (૨) યજ્ઞ વેળા-એ દાનમાં આપેલું. કેટલાક કહે છે કે એનો અર્થ અમાસ અને પૂનમને દિવસે થતા યજ્ઞો છે. તેથી યજ્ઞ કરતાં તેમાંથી કશી પણ વસ્તુ મેળવવાની ઇચ્છા રાખવી નહિ.

‘એક જાતનું ખાવાનું પશુઓને આપ્યું,’ એમ કહ્યું છે. એ ખાવાનું તે દૂધ. કેમકે માણસો અને પશુઓ બંને બચ-પણમાં દૂધ પર જ રહે છે. તેથી નવા જન્મેલા બાળકને કાં તો ઘી થટાડે છે, અથવા ધવડાવે છે. તે જ પ્રમાણે નવા જન્મેલા વાછડાને વિષે કહે છે કે તે ઘાસ ખાતું નથી.

‘જગતમાં જે કંઈ શ્વાસ લે છે તે તથા જે કંઈ શ્વાસ નથી લેતું તે સહુ આ અન્નને આધારે ટકી રહ્યું છે,’ એમ કહ્યું છે. કેમકે જે કંઈ શ્વાસ લે છે તે તથા જે કંઈ શ્વાસ નથી લેતું તે સહુ દૂધને આધારે ટકી રહ્યું છે. એને વિષે એમ પણ કહ્યું છે કે જે માણસ એક વરસ સુધી હોમમાં દૂધની આહુતિ આપે છે, તેને ફરી ફરી મરવાપણું રહેતું નથી. એ ખરું ન માનવું. ખરી વાત એ છે કે જે દિવસે તે દૂધની આહુતિ આપે છે, તે દિવસથી જ તેને ફરી ફરી મરવાપણું રહેતું નથી; તે મૃત્યુના પાશમાંથી છૂટી જાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે બધું જ અન્ન દેવોને આપી દે છે.

‘એ અન્ન હુમેશાં ખવાય છે છતાં ખૂટી કેમ જતાં નથી?’ એમ કહ્યું છે. અનાજને ખૂટવા ન દેનારો પુરુષ છે, કેમકે તે આ અનાજને ફરી ફરી પેદા કરે છે.

‘જે માણસ એ ખાવાનું ન ખૂટી જવાનું કારણ જાણે છે,’ એમ કહ્યું છે. અનાજને ખૂટી ન જવા દેનારો પુરુષ છે; કેમકે

તે બુદ્ધિ અને મહેનત વડે અનાજને ઉગાડે છે. તે એ એ પ્રમાણે ન કરતો હોય, તો અનાજ ખૂટી જાય.

‘તે પ્રતીક (મોઢા) વડે અનાજ ખાય છે,’ એમ કહ્યું છે. પ્રતીક એટલે મોઢું. એટલે કે તે મોઢા વડે અનાજ ખાય છે.

‘તે દેવોની પાસે જાય છે; તે અમર બને છે,’ એમ કહ્યું છે. એ વચનો અનાજની સ્તુતિ કરવાને કહેલાં છે. ૨

વળી એ મંત્રમાં કહ્યું છે: ‘ત્રણ જાતનાં અન્ન તેણે (જગતના પિતાએ) પોતાને માટે રાખ્યાં.’ એ ત્રણ અનાજ તે મન, વાણી અને શ્વાસ. એ તેણે પોતાને માટે રાખ્યાં. માણસો કહે છે કે, ‘મારું મન ખીજે હતું’, તેથી મેં જોયું નહિ; ‘મારું મન ખીજે હતું’, તેથી મેં સાંભળ્યું નહિ.’ એટલે ખરું જોતાં માણસ મન વડે જુએ છે ને મન વડે જ સાંભળે છે. ઇચ્છા, નિશ્ચય, શંકા, શ્રદ્ધા, અશ્રદ્ધા, સ્થિરતા, ચંચલતા, શરમ, બુદ્ધિ, ખીક એ બધું મનમાં જ પેદા થાય છે. તેથી માણસને કોઈ ખીક પર અડકે તોપણ તે મનથી જાણી જાય છે. જે કંઈ અવાજ થાય છે, તે વાણી છે. એ વાણી કોઈ હેતુને માટે જ યોજાય છે અને પોતે સ્વતન્ત્ર રીતે તો કોઈ જ નથી. પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદ્ધાન, સમાન (શરીરમાં રહેલા પાંચ પ્રકારના વાયુ) એ બધાં પ્રાણનાં—શ્વાસનાં જ—રૂપો છે. આત્મા ખરેખર વાણી, મન અને પ્રાણનો જ બનેલો છે. ૩

[મન, વાણી અને પ્રાણનાં જ અનેક રૂપો જગતમાં કેવાં ફેલાયેલાં છે, તે જાતાની તેના કેટલાક દાખલા આપ્યા છે.]

જે ત્રણ લોક (જગત) છે, તે પણ વાણી, મન અને પ્રાણનાં જ રૂપ છે. પૃથ્વી તે વાણી છે. અંતરિક્ષ તે મન છે. સ્વર્ગ તે પ્રાણ છે. ૪

જે ત્રણ વેદ છે, તે પણ આ ત્રણનાં જ રૂપો છે. સમ્વેદ

તે વાણી છે. યજુર્વેદ તે મન છે. સામવેદ તે પ્રાણ છે. ૫

દેવો, પિતરો અને માણસો પણ આ ત્રણનાં જ રૂપ છે. દેવો તે વાણી છે. પિતરો તે મન છે. મનુષ્યો તે પ્રાણ છે. ૬

બાપ, મા અને બાળક પણ આ ત્રણનાં જ રૂપ છે. પિતા તે મન છે. માતા તે વાણી છે. બાળક તે પ્રાણ છે. ૭

જાણેલું, જાણવાનું અને ન જાણેલું એ પણ આ ત્રણનાં જ રૂપ છે. જે કંઈ જાણેલું છે, તે વાણીનું રૂપ છે. કેમકે વાણી જણાયેલી જ હોય છે. વાણી આવું રૂપ ધારણ કરીને માણસનું રક્ષણ કરે છે. ૮

જે કંઈ જાણવાનું છે, તે મનનું રૂપ છે. મનને જાણવાનું હોય છે. મન આવું રૂપ ધારણ કરીને માણસનું રક્ષણ કરે છે.

જે કંઈ જાણેલું નથી હોતું, તે પ્રાણનું રૂપ છે. પ્રાણ જણાયેલો હોતો નથી; તેને જાણવાનો બાકી હોય છે. પ્રાણ આવું રૂપ ધારણ કરીને માણસનું રક્ષણ કરે છે. ૧૦

પૃથ્વી એ આ વાણીનું શરીર છે. અગ્નિ તેનું તેજવાળું રૂપ છે. જેટલે સુધી વાણી પહેંચે છે, તેટલે સુધી પૃથ્વી પહેંચે છે, તેટલે સુધી અગ્નિ પહેંચે છે. ૧૧

આકાશ એ આ મનનું શરીર છે. સૂર્ય તેનું તેજવાળું રૂપ છે. જેટલે સુધી મન પહેંચે છે તેટલે સુધી આકાશ પહેંચે છે, તેટલે સુધી સૂર્ય પહેંચે છે. વાણી અને મનનું મેથુન થયું. તેમાંથી પ્રાણનો જન્મ થયો. એ પ્રાણ એ જ ઇન્દ્ર છે. તેનો કોઈ હરીફ નથી. એક ઉપરાંત કોઈ બીજો દાય, તે જ હરીફ હોઈ શકે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને કોઈ હરીફ હોતો નથી. ૧૨

પ્રાણી એ આ પ્રાણનું શરીર છે. ચંદ્ર તેનું તેજવાળું રૂપ છે. જેટલે સુધી પ્રાણ પહેંચે છે, તેટલે સુધી પ્રાણી પહેંચે છે, તેટલે સુધી ચંદ્ર પહેંચે છે.

આ સહુ (વાણી, મન, પ્રાણ) સરખાં છે, તેમનો કંઈ અંત નથી. તેમને અંત છે એમ માનીને જેઓ તેમને પૂજે છે, તેઓ એવા જ અંતવાળા લોક (જગત)માં\* જાય છે (જ્યાં અમુક વખત જ રહી શકાય છે). વાણી, મન, પ્રાણને અંત નથી એમ માનીને જેઓ તેમને પૂજે છે, તેઓ એવા અનંત લોકમાં જઈ શકે છે જ્યાં ગયા પછી પાછા આવવાનું રહેતું નથી. ૧૩

આ સંવત્સર (વરસ) છે, તે પ્રજાપતિ છે. તેની સોળ કળાઓ છે. તેમાં પંદર રાતો પંદર કળા છે. સોળમી (અમાસ-રૂપ) કળા સ્થિર છે. તે પ્રજાપતિ (ચંદ્ર) રાત્રિઓ વડે વધે છે ને ઘટે છે. અમાસની રાતે તે આ સોળમી કળા વડે જીવવાળાં સર્વ પ્રાણીઓનાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. પછી ખીજે દિવસે સવારે તે ફરી જન્મ પામે છે. તેથી એ અમાસની રાતે કોઈ પણ જીવવાળા પ્રાણીને મારી ન નાખવું—કાચંડા સુધ્યાંને નહિ. એટલું એ પ્રજાપતિ (ચંદ્ર)ના માનને ખાતર કરવું જોઈએ. ૧૪

આ સોળ કળાવાળા સંવત્સર (વરસ)રૂપી જે પ્રજાપતિ છે; તેના જેવો જ આ પુરુષ છે. આ પુરુષ એટલે કે આવા જ્ઞાનવાળો પુરુષ છે. તેનું ધન એ તેની પંદર કળાઓ છે. આત્મા એ તેની સોળમી કળા છે. વધઘટ તેના ધનમાં થાય છે; આત્મામાં થતી નથી. આત્મા તે જાણે પૈડાની ધરી છે; ધન તે જાણે પૈડાનો ઘેર છે. એટલે, માણસનું સર્વસ્વ ભલે નાશ પામે, પણ તે પોતે જે જીવતો રહે, તો લોકો કહે છે કે એના પૈડાનો ઘેર ભાડી ગયો છે. (પૈડાની વચલી ધરી સાખૂત હોય તો ઘેર ફરી ઘડાવીને એનું એ પૈડું નવું બનાવી શકાય છે.) ૧૫

લોક (જગત) ત્રણ છે: (૧) મનુષ્યલોક, જેમાં માણસો રહે છે; (૨) પિતૃલોક, જેમાં પિતૃઓ રહે છે; (૩) દેવલોક,

\* લોક—દા. ત., સ્વર્ગલોક, ચંદ્રલોક, બ્રહ્મલોક વગેરે.

એમાં દેવો રહે છે. એમાં જે મનુષ્યલોક છે તેને દીકરા વડે જ જીતી શકાય, ખીજા કોઈ કર્મ વડે નહિ. પિતૃલોકને કર્મ વડે જીતી શકાય. દેવલોકને વિદ્યા વડે જીતી શકાય. એ સર્વ લોક-માં દેવલોક સારામાં સારો છે. તેથી વિદ્યાનાં વખાણ કરવામાં આવે છે. ૧૬

[ખાપ પોતાનો સંસ્કારનો વારસો દીકરાને કેવી રીતે સોંપી જાય છે તે સમજાવ્યું છે.]

હવે ખાપ દીકરાને પોતાનું કાર્ય કેવી રીતે સોંપી જાય તે બતાવ્યું છે. માણસને જ્યારે લાગે કે હું હવે મરવાનો છું, ત્યારે તે દીકરાને કહે છે: ‘તું બ્રહ્મ છે. તું યજ્ઞ છે. તું લોક (જગત) છે.’ પુત્ર જવાળ દે છે: ‘હું બ્રહ્મ છું. હું યજ્ઞ છું. હું લોક (જગત) છું.’ (પિતાએ) વદનો જે કંઈ અભ્યાસ કર્યો હોય તે બધો મળીને ‘બ્રહ્મ’ કહેવાય છે. જે કંઈ યજ્ઞો કર્યા હોય તે બધા મળીને ‘યજ્ઞ’ કહેવાય છે. જેટલાં જગતો છે તે સહુનો સમાસ ‘લોક’ શબ્દમાં થઈ જાય છે. આમ આ ત્રણ શબ્દોમાં બધું જ આવી જાય છે. ખાપ વિચાર કરે છે કે ‘દીકરામાં આ બધું છે, એટલે તે આ જગતમાંથી મને તારશે.’ તેથી લણ્ણેલાગણ્ણેલા દીકરાને ‘લોક્ય’ એટલે કે ‘લોક મેળવી આપનાર’ કહે છે, અને એટલા માટે તેને લણ્ણાવે છે. આ પ્રમાણે જાણનાર જે માણસ આ જગતમાંથી ચાલ્યો જાય છે, તે મરી ગયા પછી આ જ પ્રાણ વડે પુત્રમાં પ્રવેશ કરે છે. બાપે જે કંઈ અઘટિત કામ કર્યું હોય, તો તે બધામાંથી દીકરો તેને ઉગારે છે; તેથી તેને ‘પુત્ર’ કહે છે. ખાપ દીકરાના રૂપમાં આ જગતમાં ટકી રહે છે. પછી દેવી અમર પ્રાણ તે પિતાના શરીર-માં પ્રવેશ કરે છે. ૧૭

પૃથ્વી અને અગ્નિમાંથી દેવી વાણી તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એ ખરેખર દેવી વાણી છે; કેમકે તેના વડે માણસ જે કંઈ

બોલે છે, તે પ્રમાણે ખરેખર બને છે. ૧૮

આકાશ અને સૂર્યમાંથી દૈવી મન તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એ ખરેખર દૈવી મન છે; કેમકે તેના વડે માણસને આનંદ થાય છે, અને તે શોક કરતો નથી. ૧૯

પ્રાણી અને ચંદ્રમાંથી દૈવી પ્રાણ તેનામાં પ્રવેશ કરે છે. એ ખરેખર દૈવી પ્રાણ છે; કેમકે તે હરતોફરતો હોય કે હરતોફરતો ન હોય, તોપણ થાકતો નથી કે ઘવાતો નથી. આ જ્ઞાન જે માણસને હોય છે તે પ્રાણીમાત્રનો આત્મા બની બળ્ય છે. જેવા દેવ તેવો તે બની બળ્ય છે. જેમ સહુ પ્રાણીઓ આ દેવની પૂજા કરે છ ને તેને પાળેપોષે છે, તેમ તેઓ આવા જ્ઞાની માણસની પૂજા કરે છે ને તેને પાળેપોષે છે. જગતમાં માણસો જે દુઃખ ભોગવે છે, તે તેમની પોતાની પાસે જ રહે છે. પેલા જ્ઞાનીની પાસે તો ક્ષત પ્રપ્ત્ય જ બળ્ય છે; કેમકે પાપ દેવોની પાસે જઈ શકતું નથી. ૨૦

[ ઇન્દ્રિયો, દેવો વગેરેનાં જીદાજીદાં કામ કેવી રીતે થયાં, અને તે આજે પણ કેવાં ચાલુ છે, તે સમજાવ્યું છે. ]

હવે જીદીજીદી ઇન્દ્રિયોનાં કામો વિષે સમજાવ્યું છે. જીદાં-જીદાં કામ કરનારી ઇન્દ્રિયોને પ્રભપતિએ પેદા કરી. તે પેદા થયા પછી એકબીજા ભેડે હરીફાઈ કરવા લાગી. જામે કહ્યું: ‘હું જ બોલીશ.’ આંખ બોલી: ‘હું જ બોલિશ.’ કાને કહ્યું: ‘હું જ સાંભળીશ.’ તે પ્રમાણે દરેક ઇન્દ્રિય બોલી, ને દરેકે પોતા-પોતાનું કામ કરવાનું માથે લીધું. પછી મૃત્યુએ ચાકતું રૂપ લીધું અને ઇન્દ્રિયોને પકડી પાડી; અને પકડી પાડીને રોકી લીધી. ‘તેથી જીલ થાકે છે; આંખ થાકે છે; કાન થાકે છે; પણ સહુની વચ્ચે રહેલો જે મુખ્ય પ્રાણ છે તેને મૃત્યુ પકડી શકતું નહિ. પછી ઇન્દ્રિયોને થયું કે આપણે આ પ્રાણને બાંધીએ. આપણા



સહુમાં એ શ્રેષ્ઠ છે. તે હાલતોચાલતો હોય કે સ્થિર હોય, તોપણ થાકતો નથી કે ઘવાતો નથી. માટે આપણે સહુ એનું જ રૂપ લઈએ ને એના જેવાં જ બનીએ. તેમણે સહુએ એ પ્રાણુનું રૂપ લીધું ને એના જેવાં બન્યાં. તેથી એમને ‘પ્રાણો’ એ નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

જે કોઈ કુળમાં આ જ્ઞાન ધરાવનાર માણસ થઈ જાય છે, તે કુળ તે માણસના નામથી ઓળખાય છે. જે માણસ એવા જ્ઞાનીની સાથે હરીફાઈ કરે છે, તે મુકાઈ જાય છે ને છેવટે મરી જાય છે. આટલી તો આત્માની વાત થઈ. ૨૧

હવે દેવોનાં જુદાંજુદાં કામોને વિષે સમજાવ્યું છે. અગ્નિ-એ કહ્યું: ‘હું સળગીશ.’ સૂરજે કહ્યું: ‘હું તપીશ.’ ચંદ્રે કહ્યું: ‘હું પ્રકાશીશ.’ તે જ પ્રમાણે બીજા દેવોએ પોતપોતાનાં કામ કરવાનું નક્કી કર્યું. શરીરની ઇન્દ્રિયોની વાતમાં જેવું મુખ્ય પ્રાણને વિષે બન્યું તેવું દેવોમાં વાયુને વિષે બન્યું. બીજા દેવો આથમે છે ને તેમનાં કામ બંધ પડે છે, પણ વાયુ આથમતો નથી ને તેનું કામ બંધ પડતું નથી. ૨૨

આને વિષે આ શ્લોક કહેલો છે:

‘જેમાંથી સૂરજ ઊગે છે ને જેમાં આથમી જાય છે—’

(એ પ્રાણમાંથી જ ઊગે છે ને પ્રાણમાં જ આથમી જાય છે.)

‘તેને દેવોએ ધર્મ (વિશ્વનો નિયમ) માન્યો છે. એ આજે છે, અને કાલે પણ રહેવાનો છે.’

(આ દેવોએ પોતે જે જે કામ કરવાનું તે વખતે માથે લીધું હતું, તે તે કામ તેઓ આજે પણ કરે છે.)

તેથી માણસે એક જ કામ કરવું—એટલે કે શ્વાસ લેવો ને મૂકવો, જેથી પાપી મૃત્યુ એને ઝાલી ન શકે. જે કામ કરે તે પૂરું કરવાનો નિશ્ચય રાખવો. એમ કરવાથી તે આ દેવમાં—

એટલે કે પ્રાણમાં—પૂરેપૂરો સળી બળ છે, અને એ પ્રાણ જે સોઢમાં વસે છે ત્યાં પહોંચી બળ છે. ૨૩

### પ્રકરણ ૬

[ જગત નામ, રૂપ, કર્મનું અનેકું છે. એ ત્રણ ગુણગુણ દેખાય છે ખરાં, પણ ખરું જોતાં તો જગતમાં એકલો આત્મા જ છે. પણ નામ અને રૂપે આત્માને ઢાંકી દીધો છે. તેથી આપણે આત્માને જોઈ શકતા નથી. ફક્ત નામ અને રૂપવાળા જગતને જ જોઈ શકીએ છીએ. ]

આ જગત તે નામ, રૂપ અને કર્મની ત્રિપુટી છે. વાણી એ નામોત્તું મૂળ (ઉદ્ભવ) છે, કેમકે બધાં નામ વાણીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે—વાણી વડે જ બોલી શકાય છે. વાણી એ નામોત્તું સામ (સામંગીત) છે, કેમકે તે બધાં નામમાં સમાન છે—વાણી બધાં જ નામમાં રહેલી છે. વાણી એ નામોત્તું બ્રહ્મ (આધાર) છે, કેમકે બધાં નામો તેને આધારે રહેલાં છે—વાણી ન હોય તો નામ ન હોઈ શકે.\* ૧

હવે રૂપને વિષે. આંખ એ રૂપોત્તું મૂળ (ઉદ્ભવ) છે, કેમકે બધાં રૂપ આંખમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે—આંખ વડે જ જોઈ શકાય છે. આંખ એ રૂપોત્તું સામ (સામંગીત) છે, કેમકે તે બધાં રૂપમાં સમાન છે—બધાં રૂપો આંખથી જ જોઈ શકાય છે. આંખ એ રૂપોત્તું બ્રહ્મ (આધાર) છે, કેમકે બધાં રૂપો તેને આધારે રહેલાં છે—આંખ ન હોય તો રૂપ જોઈ કે જાણી ન શકાય. ૨

\* ઉદ્ભવ — પ્રભવ — ઉત્પત્તિ.

બ્રહ્મ — પ્રતિષ્ઠા — સ્થિતિ.

સામ — પરાયણ — સ્વયં.

હવે કર્મ (કામ) ને વિષે. આત્મા એ કર્મોનું મૂળ (ઉદ્ભવ) છે, કેમકે બધાં કર્મ આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે—આત્મા વડે જ કરી શકાય છે. આત્મા એ કર્મોનું સામ (સામગીત) છે, કેમકે તે બધાં કર્મો આત્મા વડે જ થઈ શકે છે. આત્મા એ કર્મોનું બ્રહ્મ (આધાર) છે, કેમકે બધાં કર્મો તેને આધારે રહેલાં છે—આત્મા ન હોય તો કર્મ કરી ન શકાય.

આ ત્રણ—નામ, રૂપ, કર્મ—જુદાંજુદાં દેખાય છે ખરાં, પણ ખરું જોતાં તે એક જ છે—એટલે કે આત્મા જ છે. આત્મા એક છે, છતાં ત્રણ જુદેજુદે રૂપે દેખાય છે. આમ આ અમર (અમૃત) આત્મા સત્યથી—એટલે કે નરી આંખે દેખાતા જગત-થી—ઢંકાયેલો છે. માણુ (આત્મા) એ અમર (અમૃત) છે; નામ અને રૂપ એ સત્ય—નરી આંખે દેખાતું જગત—છે. એ નામ અને રૂપ વડે આ માણુ (આત્મા), ઢંકાઈ ગયેલો છે. ૩

## અધ્યાય બીજો

### પ્રકરણ ૧

[વિદ્વાન પણ અભિમાની બ્રાહ્મણ ગાર્ગ્યને જ્ઞાન થાય છે કે મને બ્રહ્મનું ખરું જ્ઞાન નથી. રાજા અન્નતશત્રુ તેને એ જ્ઞાન આપે છે; અને છેવટે કહે છે કે, વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે આત્મામાંથી જ ઉત્પન્ન થયેલું છે.]

ખાલાકિ નામનો ગાર્ગ્ય કુળનો એક બ્રાહ્મણ હતો. તે વિદ્વાન હતો, પણ અભિમાની હતો. તેણે કાશીનાં રાજા અન્નતશત્રુને કહ્યું: 'હું તમને બ્રહ્મને વિષે સમજાવું.' અન્નતશત્રુએ કહ્યું: 'ભલે, એને માટે હું તમને હજાર ગાયો આપીશ. એ જાણીને સોકો અહીં 'જનક, જનક' કરતા ટોડયા આવશે.' + ૧

પછી ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'સૂરજમાં જે પુરુષ\* વસે છે, તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અન્નતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ સર્વ બ્રાહ્મીઓથી ચડિયાતો છે, સહુનો ઉપરી છે, સહુનો રાજા છે, એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂજું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે સર્વ બ્રાહ્મીઓથી ચડિયાતો બને છે, સહુનો ઉપરી બને છે, સહુનો રાજા બને છે.'

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'ચંદ્રમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂજું છું.' અન્નતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તે મોટો અને ઘોળાં કપડાં પહેરનારો સોમરાજ છે

---

+ જનક એ મિથિલાના બ્રહ્મજ્ઞાની રાજા હતા. તેમણે એક વાર સહુથી બ્રહ્મનિષ્ઠ હોય એવા બ્રાહ્મણને હજાર ગાય દક્ષિણમાં આપેલી.

\* અહીં 'પુરુષ' એટલે સાધારણ માણસ નહિ પણ તે તે વસ્તુમાં રહેલું ચેતન, એવો અર્થ છે.

એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તેને ત્યાં દરરોજ સોમરસ નીકળે છે ને પીરસાય છે; અને તેને ત્યાં ખાવાનું કદી ખૂટતું નથી.' ૩

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'વીજળીમાં જે પુરુષ વસે છે. તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂછું છું.' અન્નતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તેજસ્વી છે એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તે તેજસ્વી બને છે; અને તેનાં સંતાનો તેજસ્વી થાય છે.' ૪

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'આકાશમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને જ હું બ્રહ્મ ગણીને પૂછું છું.' અન્નતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ પૂર્ણ છે, અને સ્થિર છે એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તેને પુષ્કળ ખાળકો અને ઢારઢાંખર મળી રહે છે. તેના વંશવેક્ષો આ જગતમાંથી નાશ પામતો નથી.' ૫

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'વાયુમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂછું છું.' અન્નતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તે ઇન્દ્ર છે, તેનું બળ અપાર છે, ને તેની સેના કોઈથી જિતાતી નથી એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તેની જીત થાય છે, તેને કોઈ હરાવી શકતું નથી, અને તે શત્રુઓ પર જીત મેળવે છે.' ૬

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'અગ્નિમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂછું છું.' અન્નતશત્રુ કહે: 'એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ નાશ કરનાર છે એ હું જાણું છું; અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તે નાશ કરનાર બને છે, અને તેની પ્રજા પણ નાશ કરનાર બને છે.' ૭

ગાર્ગ્યે કહ્યું: 'પાણીમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ

ગણ્ણિને પૂછું છું.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ રૂપાળો છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તે રૂપાળો થાય છે, કદરૂપો થતો નથી, અને તેની પ્રજા પણ રૂપાળી બને છે.’ ૮

ગાર્ગ્યે કહ્યું: ‘અરીસામાં જે પુરુષ દેખાય છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણ્ણિને પૂછું છું.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષમાં ઝળકાટ છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તેનામાં ઝળકાટ આવે છે, અને તેની પ્રજા ઝળકાટવાળી થાય છે. જે કોઈ તેના સંબંધમાં આવે છે તેના કરતાં તેનો ઝળકાટ વધી જાય છે.’ ૯

ગાર્ગ્યે કહ્યું: ‘માણસ ચાલે ત્યારે પાછળ જે અવાજ થાય છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણ્ણિને પૂછું છું.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એની વાત મને ન કરશો. તે જીવ (અસુ) છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તે આ જગતમાં પૂરું આવરદા ભોગવે છે; તેને અકાળે મોત આવતું નથી.’ ૧૦

ગાર્ગ્યે કહ્યું: ‘દિશાઓમાં જે પુરુષ વસે છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણ્ણિને પૂછું છું.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ આપણો સંગાથી છે, અને કદી ‘આપણાથી વિખૂટો’ પડતો નથી એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂછું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂછે છે, તેને સંગાથી મળી રહે છે, અને તેના સોળતીઓ તેનાથી કદી વિખૂટા પડતા નથી.’ ૧૧

ગાર્ગ્યે કહ્યું: ‘જે પુરુષ છાયાનો બનેલો છે, તેને હું બ્રહ્મ ગણ્ણિને પૂછું છું.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ તે મૃત્યુ છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને

પૂરું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે આ જગતમાં પૂરું આવરદા લોગવે છે, અને તેને અકાળે મોત આવતું નથી.’

ગાર્ગ્યે કહ્યું: આત્મામાં જે પુરુષ વસે છે તેને હું બ્રહ્મ ગણીને પૂરું છું.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એની વાત મને ન કરશો. એ પુરુષ આત્મામાં વસે છે એ હું જાણું છું, અને એટલા માટે એને પૂરું છું. જે માણસ એને એવી રીતે પૂજે છે, તે આત્માવાળો થાય છે, બુદ્ધિશાળી થાય છે અને તેની પ્રજા બુદ્ધિશાળી નીવડે છે.’

આ સાંભળીને ગાર્ગ્ય ચૂપ થઈ ગયો. ૧૩

અન્નતશત્રુ કહે: ‘બસ, આટલું જ કહેવાનું હતું?’ ગાર્ગ્ય કહે: ‘હા, એટલું જ.’ અન્નતશત્રુ કહે: ‘એટલાથી બ્રહ્મને ન જાણી શકાય.’ ગાર્ગ્ય કહે: ‘તો મને તમારો શિષ્ય બનાવો ને શીખવો.’ ૧૪

અન્નતશત્રુ કહે: ‘બ્રાહ્મણ ક્ષત્રિયની પાસે જાય, ને એ મને બ્રહ્મને વિષે સમજાવશે એવી આશા રાખે, એ અનુગતું ગણાય. તોપણ હું તમને સમજાવીશ.’ એમ કહીને રાત્રીએ ગાર્ગ્યનો હાથ પકડ્યો, ને પોતે ઊભો થયો. તેઓ એક ઊંઘતા માણસની પાસે ગયા. તેને નામ દઈને ખૂબ પાડી: ‘હે મહાપુરુષ! હે ધોળાં કપડાંવાળા! હે સોમરાત્રા!’ તોપણ એ માણસ ઊઠ્યો નહિ. પછી રાત્રીએ તેને હાથ વડે ઢંઢાળીને જગાડ્યો. ત્યારે તે ઊભો થયો. ૧૫

અન્નતશત્રુએ કહ્યું: ‘આ માણસ ઊંઘતો હતો ત્યારે એના શરીરમાંના વિજ્ઞાન (ચેતન)રૂપી પુરુષ કયાં હતો? અને એ હમણાં કયાંથી પાછો આવ્યો?’ ગાર્ગ્યને એની ખબર ન હતી. ૧૬

અન્નતશત્રુએ કહ્યું: ‘આ માણસ જ્યારે ઊંઘી જાય -

ત્યારે તેના શરીરમાંના વિજ્ઞાન (ચેતન)રૂપી પુરુષ પોતાના વિજ્ઞાન વડે ઇન્દ્રિયોના વિજ્ઞાનને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, અને હૃદયની અંદર જે આકાશ છે તેમાં સૂઈ જાય છે. એ પુરુષ જ્યારે આ બધાં વિજ્ઞાનોને પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, ત્યારે એમ કહેવાય છે કે તે સૂઈ ગયેલો છે. એવી વેળાએ શ્વાસ અંદર જતો રહે છે, વાણી અંદર જતી રહે છે, ધાન અંદર જતો રહે છે, આંખ અંદર જતી રહે છે, - મન અંદર જતું રહે છે. ૧૭

તે માણસને જ્યારે સ્વપ્ના આવે છે, ત્યારે તે સ્વપ્નની સૃષ્ટિમાં હરેફરે છે. ત્યારે તે મોટો રાજા બને છે, મોટો બ્રાહ્મણ બને છે, ક્યારેક ચડે છે ને ક્યારેક પડે છે. જેમ કોઈ મોટો રાજા, પોતાની પ્રજાને સાથે લઈને, પોતાના દેશમાં મરજી ફાવે તેમ ફરે છે, તેમ આ વિજ્ઞાનરૂપી પુરુષ પણ, જ્યારે સ્વપ્નામાં હોય ત્યારે, પોતાની ઇન્દ્રિયોને સાથે લઈને, પોતાના શરીરમાં મરજી ફાવે તેમ ફરે છે. ૧૮

તે માણસને જ્યારે ગાઢ નિદ્રા આવી જાય છે, ત્યારે તેને કશાની ખબર પડતી નથી. શરીરમાં 'હિતા' નામે ઓળખાતી ખાતેર હજાર નાડીઓ છે; તે હૃદયમાંથી શરીરમાં બધે ફેલાય છે. વિજ્ઞાનરૂપી પુરુષ એ નાડીઓમાંથી પસાર થઈને શરીરમાં સૂઈ જાય છે. જેમ કોઈ જીવાન કે મોટો રાજા કે મોટો બ્રાહ્મણ અપાર આનંદ પામીને જીંધી જાય છે, તેમ આ વિજ્ઞાનમય પુરુષ જીંધે છે. ૧૯

જેમ કરોળિયો પોતાની લાળમાંથી તાંતણો કાઢે છે અને જેમ અગ્નિમાંથી નાના નાના તણખા નીકળે છે, તેમ આ આત્મામાંથી સર્વ ઇન્દ્રિયો, સર્વ જગતો, સર્વ દેવો, સર્વ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. એ આત્માનું શુદ્ધ નામ છે 'સત્યનું સત્ય'. ઇન્દ્રિયો તે સત્ય છે. તેમનું સત્ય તે આત્મા છે. ૨૦



## પ્રકરણ ૨

[શરીરમાં રહેલા મુખ્ય ગ્રાણુને વિશે ચોટુંક વિવેચન કર્યું છે.]

જે આ બચ્ચાને જાણે છે તથા તેનું રહેઠાણ, તેની ડાઢ, તેનો ખીસો, તેનું દોરડું એ બધાને વિષે જાણે છે, તે તેનો દ્વેષ કરનાર સાત ભત્રીજાઓને રાકી રાખે છે. શરીરમાં રહેલો મુખ્ય ગ્રાણુ તે આ બચ્ચું. શરીર એ તેનું રહેઠાણ. માથું એ તેની ડાઢ. શ્વાસ એ તેનો ખીસો. અનાજ એ તેનું દોરડું. ૧

સાત અમર દેવો તેની સેવાશુશ્રૂષામાં રહે છે. તેની આંખમાં જે લાલ લીટીઓ હોય છે, તે વડે રુદ્ર તેની સેવા કરે છે. આંખમાં જે પાણી હોય છે, તે વડે પર્વત્યદેવ તેની સેવા કરે છે; આંખની જે કીકી હોય છે, તે વડે સૂરજ તેની સેવા કરે છે. આંખમાં જે કાળો ભાગ હોય છે, તે વડે અગ્નિ તેની સેવા કરે છે, જે ઘોળો ભાગ હોય છે, તે વડે ઇન્દ્ર તેની સેવા કરે છે. ડોળાની નીચલી પાંપણ વડે પૃથ્વી તેની સેવા કરે છે; ઉપક્રી પાંપણ વડે સ્વર્ગ તેની સેવા કરે છે. જે માલુસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેનું ખાવાનું ખૂટી જવું નથી. ૨

[આને વિશે એક શ્લોક આપી તેની ક્ષીએક્ષીનો અર્થ સમજાવ્યો છે.]

અને તળિયુ ઉપર છે, 'એમ કહ્યું છે. એ પ્યાસો તે માણસનું માથું. કેમકે નીચે મોઢા ને ઉપર તળિયાવાળો પ્યાસો જેવો લાગે છે એના જેવો જ માથાનો આકાર દેખાય છે (નીચે મોઢું ને ઉપર જોપરી હોવાથી).

'તેમાં બધી જ જાતના યશ સરેલા છે,' એમ કહ્યું છે. એ યશ તે આ શરીરમાંના પ્રાણો.

'તેની કિનારી પર સાત ઋષિઓ બેઠેલા છે,' એમ કહ્યું છે. એ ઋષિઓ તે આ શરીરમાંના પ્રાણો.

'આઠમી વાણી બેઠેલી છે, તે બ્રહ્મ(વેદના મંત્ર)ની સાથે બેઠાયેલી છે,' એમ કહ્યું છે. વાણી ખરેખર બ્રહ્મ(વેદના મંત્ર)ની સાથે બેઠાયેલી છે; કેમકે તે જ વેદના મંત્રો બોલે છે. ૩

શરીરમાં જે બે ઠાન છે, તે ગૌતમ અને સરદ્વાજ છે. એક (જમણા) ગૌતમ છે, ને બીજો (ડાબો) સરદ્વાજ.\* જે બે આંખો છે તે વિશ્વામિત્ર અને જમદગ્નિ છે. એક (જમણી) વિશ્વામિત્ર છે, ને બીજી (ડાબી) જમદગ્નિ. જે બે નસકોરાં છે તે વસિષ્ઠ અને કાશ્યપ છે. એક (જમણું) વસિષ્ઠ છે, ને બીજું (ડાબું) કાશ્યપ. જલ તે અત્રિ છે; કેમકે જલ વહે અનાજ ખવાય છે. 'અત્રિ' (એટલે કે ખાય છે) એ શબ્દ પરથી અત્રિ નામ પડ્યું છે. આમ જે બાણે છે, તે વસ્તુમાત્રનો ખાનાર અને છે અને વસ્તુમાત્ર તેનું અન્ન બની બલ્ય છે. ૪

### પ્રકરણ ૩

[બ્રહ્મનાં બે રૂપ ગણાવી, તે જગતમાં ક્યાં ક્યાં ને કેવી રીતે દેખાય છે તે બતાવ્યું છે.]

\* બૃહદ્દાર્ણયક ઋષિઓનાં નામ.

બ્રહ્મનાં બે રૂપ છે: એક સાકાર એટલે કે આકારવાળું, અને બીજું નિરાકાર એટલે કે આકારવિનાશું; એક મોતને વશ છે, બીજું કદી મરતું નથી; એક સ્થિર છે ને હરતુંફરતું નથી, બીજું અસ્થિર છે ને હરેફરે છે; એક નરી આંખે દેખાય છે, બીજું તેની પાર છે ને નરી આંખે દેખાતું નથી. ૧

વાયુ અને અંતરિક્ષ સિવાયનું બીજું જે કંઈ છે, તે બ્રહ્મનું આકાર રૂપ છે. તે મોતને વશ છે. તે સ્થિર છે. તે નરી આંખે દેખાય છે. આ સાકાર, વિનાશવંત, સ્થિર, અને નરી આંખે દેખાતા રૂપનો રસ—તેનો સાર—તે આ પ્રકાશનારો સૂરજ છે. જે કંઈ વસ્તુ દેખાય છે, તેનો એ રસ છે, તેનો સાર છે. ૨

વાયુ અને અંતરિક્ષ એ બ્રહ્મનું નિરાકાર રૂપ છે. તે કદી મરતું નથી. તે હરેફરે છે. તે નરી આંખે દેખાતું નથી. સૂરજના બિંબની અંદર વસનારો જે પુરુષ છે, તે આ નિરાકાર, અવિનાશી, જંગમ (હરતાફરતા) અને નરી આંખે ન દેખાતા રૂપનો રસ છે, તેનો સાર છે. આ વાત દેવોને વિષે થઈ. ૩

હવે શરીરને વિષે. શરીરમાં પ્રાણ સિવાયનું જે કંઈ છે, તે બ્રહ્મનું સાકાર રૂપ છે. તે મોતને વશ છે. સ્થિર છે. તે નરી આંખે દેખાય છે. આંખ એ આ સાકાર, વિનાશવંત, સ્થિર અને નરી આંખે દેખાતા રૂપનો રસ—તેનો સાર—છે. જે કંઈ વસ્તુ દેખાય છે તેનો એ રસ છે, તેનો સાર છે. ૪

શરીરમાં જે પ્રાણ છે અને જે ખાલી જગા (આકાશ) છે, તે બ્રહ્મનું નિરાકાર રૂપ છે. તે કદી મરતું નથી. તે હરેફરે છે. તે નરી આંખે દેખાતું નથી. જમણી આંખમાં વસેલો જે પુરુષ છે તે નિરાકાર, અવિનાશી, જંગમ (હરતાફરતા), અને નરી આંખે ન દેખાતા રૂપનો રસ છે, તેનો સાર છે. ૫

આ પુરુષનું રૂપ હળદરથી રંગેલા કપડા જેવું, ઘોળા બિન

જેવું, ઇન્દ્રગોપ નામના રાતા હવડા જેવું, અગ્નિની ઝાળ જેવું, ધોળા કમળ જેવું, અને વીજળીના ઝખકારા જેવું છે. જે માણસ આમ બધું છે, તેની કીર્તિ વીજળીના જેવી ઝખકે છે.

હવે પ્રશ્નનું વર્ણન આપ્યું છે. તેને ‘આ નહિ, આ નહિ’ (નેતિ નેતિ) કહીને જ વર્ણવી શકાય. ‘આ નહિ’ (નેતિ)-ના કરતાં સારું એવું બીજું વર્ણન નથી. તેનું નામ છે ‘સત્યત્વં સત્ય’. પ્રાણો તે સત્ય, અને આ પ્રજા તે પ્રાણીનું સત્ય. ૬

### પ્રકરણ ૪

[આત્માને વિશે યાજ્ઞવલ્ક્ય અને તેમની પત્ની મૈત્રેયીનો સંવાદ]

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઋષિએ કહ્યું: ‘હે મૈત્રેયી! હું હવે આ ગૃહ-સ્થાત્રમ છોડીને અહ્યાથી ચાલ્યો જવાનો છું. માટે ચાલ, મારી જે કંઈ મિલકત છે તે તારીને કાત્યાયનીની વચ્ચે વહેંચી આપું.’

મૈત્રેયીએ કહ્યું: ‘હે ભગવન્! ધનથી ભરેલી આ આખી પૃથ્વી મને મળે, તો હું એના વડે અમર બનું ખરી?’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘ના, પૈશાદાર માણસોની જિંદગી જેવી હોય છે તેના જેવી તારી જિંદગી થાય. ધન વડે અમર થવાની આશા ન રાખી શકાય.’ ૨

મૈત્રેયી બોલી: ‘જેના વડે હું અમર ન થઈ શકું તે લઈને હું શું કરું? હે ભગવન્! અમર બનવાની જે રીત તમે બાણતા હો, તે મને કહો.’ ૩

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે મૈત્રેયી! તું મને વહાણી છે; અને તું જે વાત અત્યારે કહે છે તે પણ વહાણી લાગે છે. આવ, ખેસ; હું તને સમજાવું. હું જેમજેમ સમજાવતો બહિં, તેમતેમ તું એના પર છોડો વિચાર કરજે.’ ૪

\* મૈત્રેયી અને કાત્યાયની એ યાજ્ઞવલ્ક્યની એ પત્નીઓનાં નામ છે.

પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘પતિ તે પતિને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર પતિ વહાલો લાગે છે. પત્ની તે પત્નીને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર પત્ની વહાલી લાગે છે. દીકરા તે દીકરાને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દીકરા વહાલા લાગે છે. ધન તે ધનને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર ધન વહાલું લાગે છે. ગ્રામ્યણ તે ગ્રામ્યણને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર ગ્રામ્યણ વહાલો લાગે છે. ક્ષત્રિય તે ક્ષત્રિયને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર ક્ષત્રિય વહાલો લાગે છે. જગત તે જગતને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર જગત વહાલું લાગે છે. દેવો તે દેવોને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દેવો વહાલા લાગે છે. બ્રાહ્મીઓ તે બ્રાહ્મીઓને ખાતર વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર બ્રાહ્મીઓ વહાલાં લાગે છે. જે કંઈ વસ્તુઓ વહાલી લાગે છે, તે એ વસ્તુઓને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર તે તે વસ્તુઓ વહાલી લાગે છે. એ આત્માને જોવો જોઈએ, તેને વિષે સાંભળવું જોઈએ, તેના વિચાર કરવો જોઈએ, તેનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. આત્માને જોવાથી, તેને વિષે સાંભળવાથી, તેના વિચાર કરવાથી, તેનું ધ્યાન ધરવાથી આ ખમું જ્ઞાન થાય છે. ૫

‘જે માણસ ગ્રામ્યણને આત્માથી જુદો માને છે, તેના ગ્રામ્યણ ત્યાગ કરે છે; જે ક્ષત્રિયને આત્માથી જુદો માને છે, તેના ક્ષત્રિય ત્યાગ કરે છે; જે જગતને આત્માથી જુદું માને છે, તેના જગત ત્યાગ કરે છે; જે દેવોને આત્માથી જુદા માને છે, તેના દેવો ત્યાગ કરે છે; જે બ્રાહ્મીઓને આત્માથી જુદાં માને છે, તેના બ્રાહ્મીઓ ત્યાગ કરે છે. જે સદૃને આત્માથી જુદાં માને છે, તેના સદૃ ત્યાગ કરે છે. આ ગ્રામ્યણ, આ ક્ષત્રિય, આ

જગત, આ દેવો, આ પ્રાણીઓ, આ જે કંઈ છે, તે ખદુ' આત્મા જ છે. ૬

[ વિશ્વતાં જે કંઈ છે તે આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થયેલું છે એમ બતાવ્યું છે. ]

‘જેમ ઢાલ પિટાય ત્યારે ખડારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ ઢાલને અથવા તો ઢાલ પીટનારને પકડવાથી ઢાલના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૭

‘જેમ શંખ ફૂંકાય ત્યારે ખડારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ શંખને અથવા તો શંખ ફૂંકનારને પકડવાથી શંખના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૮

‘જેમ વીણા વાગે ત્યારે ખડારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ વીણાને અથવા તો વીણા વગાડનારને પકડવાથી વીણાના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૯

‘જેમ ભીનાં લાકડાં વડે સળગાવેલા અગ્નિમાંથી ધુમાડાના ગોટા નીકળે છે, તેમ ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, ઇતિહાસ, પુરાણ, વિદ્યા, ઉપનિષદો, શ્લોકો, સૂત્રો, વ્યાખ્યાનો, ટીકાઓ—એ ખદુ' આ મહાન તત્ત્વ (આત્મા)ના શાસનમાંથી જ નીકળેલું છે. ૧૦

‘જેમ ખંધાં પાણી વહીને છેવટે સમુદ્રમાં ભેગાં થાય છે, તેમ ખધી જાતના સ્પર્શો આમડીમાં ભેગા થાય છે; ખધી જાતની ગંધ નાકમાં ભેગી થાય છે; ખધી જાતના સ્વાદ જીભમાં ભેગા થાય છે; ખધી જાતનાં રૂપો આંખમાં ભેગાં થાય છે; ખધી જાતના અવાજ કાનમાં ભેગા થાય છે; ખધી જાતના વિચારો ને મનોરથો મનમાં ભેગા થાય છે; ખધી વિદ્યાઓ હૃદયમાં ભેગી થાય છે; ખધી જાતનાં કામો હાથમાં ભેગાં થાય

છે; બધી જાતના આનંદો ગુદોન્દ્રિયમાં ભેગા થાય છે; શરીરના બધી જાતના મળ ગુદામાં ભેગા થાય છે; બધી જાતના રસ્તા પગ વડે કપાય છે; બધા વેદો એક વાણીમાં ભેગા છે. ૧૧

‘મીઠાના ગાંગડાને પાણીમાં નાખ્યો હોય તો પાણીમાં ઓગળી જાય છે. પછી તે ગાંગડાને પાણીમાંથી કાઢી શકાતો નથી. પણ એ પાણી ગમે ત્યાંથી લઈએ તો પણ આજુ લાગે છે. તે જ પ્રમાણે આ મહાન તત્ત્વ, જેને અંત નથી ને પાર નથી, તે વિજ્ઞાનમય છે, ને તેમાં વિજ્ઞાન સિવાય બીજું કંઈ જ નથી. તે આ મહાભૂતો (પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ) માંથી ઉત્પન્ન થાય છે; ને તે મહાભૂતો નાશ પામે પછી આ તત્ત્વ તે મહાભૂતોમાં ભળી જાય છે. મરી ગયા પછી માણસને જ્ઞાન રહેતું નથી. એમ હું કહું છું, હે મૈત્રેયી!’ યાજ્ઞવલ્કય બોલ્યા. ૧૨

મૈત્રેયી કહે: “હે ભગવન્! ‘મરી ગયા પછી માણસને જ્ઞાન રહેતું નથી,’ એમ કહીને તો તમે મને ગૂંચવાડામાં નાખી દીધી.”

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘ગૂંચવાડામાં પડાય એવું તો મેં કશું કહ્યું નથી. તું આટલું જ જાણે તો મેં જ્ઞાન થવાને માટે પૂરતું છે. ૧૩

[વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે આત્મા જ છે, તેના સિવાય બીજું કંઈ નથી.]

‘જ્યાં દેહ હોય, એટલે કે જેની વચ્ચે ગુદાઈ હોય, ત્યાં એક બીજાને સૂધે છે, એક બીજાને જુએ છે, એક બીજાને સાંકે છે, એક બીજાની બેડે બાંધે છે, એક બીજાને વિષે વિચાર કરે છે, એક બીજાને જાણે છે. પણ વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે સર્વે માણસને આત્મારૂપ જ દેખાય, તે માણસ કોને સૂધે ને રહે.

ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૨

આ અગ્નિ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ અગ્નિનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ અગ્નિમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં વાણીરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૩

આ વાયુ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ વાયુનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ વાયુમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આસરૂપે જે તેજવાળો અને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૪

આ સૂર્ય બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ સૂર્યનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ સૂર્યમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આંખરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૫

આ દિશાઓ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ દિશાઓનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ દિશાઓમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં કાનરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણી-



ઓનું મધ છે, અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૬

આ ચંદ્ર બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ ચંદ્રનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ ચંદ્રમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં મનરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૭

આ વીજળી બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ વીજળીનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ વીજળીમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં ચામડીરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૮

આ વાદળાંના ગગડાટ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ વાદળાંના ગગડાટનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ ગગડાટમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં અવાજરૂપે અને સૂરરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૯

આ આકાશ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ આકાશનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ આકાશમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં હૃદયમાંના

આકાશ( ખાલી જગા)રૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૦

આ ધર્મ બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ ધર્મનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ ધર્મમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં નીતિભાવનારૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૧

આ સત્ય બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ સત્યનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ સત્યમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં સમ્યાઈરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૨

આ માણુસજાત બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ માણુસજાતનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ માણુસજાતમાં જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં માણુસાઈરૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ તેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, તે જ બ્રહ્મ છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૩

આ આત્મા બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે. બધાં પ્રાણીઓ આ આત્માનું મધ છે. તે જ પ્રમાણે, આ આત્મામાં જે તેજ-

કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘તેણે બેપગાં જનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. તેણે ચોપગાં જનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. એ પુરુષ (પરમાત્મા) પહેલાં પંખીનું રૂપ લઈને એ શરીરમાં પેઠો. એ પુરુષ જ બધાં શરીરમાં વસે છે (તે ‘પુરિશય’=‘પુર’ એટલે કે શરીરમાં સ્થઈ જનાર છે.). વિશ્વમાં એવી કોઈ ચીજ નથી, જેની આસપાસ એ વ્યાપેલો નથી; એવી કોઈ ચીજ નથી, જેમાં તેનો વાગ્ન નથી.’ ૧૮

અથર્વાણના દીકરા દ્વિધ્વકે આ મધુવિદ્યા બે અગ્નિદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘આ ઇન્દ્રે જ જીદાંજીદાં રૂપો ધારણ કરેલાં છે. તેને જીદાંજીદાં નામથી વર્ણવી શકાય એટલા માટે આ જીદાંજીદાં રૂપો તેણે લીધાં છે. ઇન્દ્ર માયાને લીધે અનેક રૂપોવાળો દેખાય છે. કેમકે તેના (રથને) હજાર ઘોડા જોડેલા છે.

વાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આત્મારૂપે જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું મધ છે; અને બધાં પ્રાણીઓ નેનું મધ છે. એ પુરુષ તે જ આત્મા છે, તે અમર છે, ને જ અદ્ભુત છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તે એ જ છે. ૧૪

આ જે આત્મા છે ને બધાં પ્રાણીઓનો ઉપરી છે; બધાં પ્રાણીઓનો રાજા છે. જેમ રથના પૈડાની નાલિમાં તથા તેની વાટમાં બધા આરા જડેલા હોય છે, તેમ બધાં પ્રાણીઓ, બધા દેવો, બધાં જગતો, બધી ઇન્દ્રિયો, આ બધા આત્માઓ આ આત્મામાં (પરમાત્મામાં) જડાયેલાં છે. ૧૫

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે, અશ્વિનદેવોને કહી. એ ભેઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘હું બે અશ્વિનો! અથર્વણના દીકરા દધ્યડે ચોતાના માથાની જગાએ ઘોડાનું મોઢું ચોડી, તે વાટે તમને મધુવિદ્યા શીખવી હતી. વાદળું વરસાદને પ્રગટ કરે છે એવી રીતે એ જે મોઢું પરાક્રમ તમે કરેલું તે હું ધન મેળવવા માટે પ્રગટ કરું છું.’ ૧૬

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ ભેઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘હું બે અશ્વિનો! અથર્વણના દીકરા દધ્યડને એના માથાની જગ્યાએ તમે ઘોડાનું માથું ચોડ્યું; ત્યારે તેમણે તમને મધુવિદ્યા કહી. ચોતાનું વચન પાળવા ખાતર આમ ઘોડાનું માથું ચોડવાની યુક્તિ તેણે તમને બતાવી હતી.’ \* ૧૭

અથર્વણના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને

---

\* ઇન્દ્રે જ્યારે આ મધુવિદ્યા દધ્યડને શીખવી હતી, ત્યારે તેણે દધ્યડને કહ્યું હતું કે, જે દધ્યડે જે વિદ્યા બીજને કોઈને કહેશે, તો તેનું માથું કપાઈને નીચે પડી જશે. આથી ચોતાનું માથું કપાઈને નીચે એટલા માટે, તેણે ચોતાના માથાને ઠેકાણે ઘોડાનું માથું લગાડવાની યુક્તિ કરી હતી.

કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘તેણે બેપગાં જનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. તેણે ચોપગાં જનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. એ પુરુષ (પરમાત્મા) પહેલાં પંખીનું રૂપ લઈને એ શરીરમાં પેઠા. એ પુરુષ જ બધાં શરીરમાં વસે છે (તે ‘પુરિશય’ = ‘પુર’ એટલે કે શરીરમાં સૂઈ જનાર છે.). વિશ્વમાં એવી કોઈ ચીજ નથી, જેની આગ્રપાસ એ વ્યાપેલો નથી; એવી કોઈ ચીજ નથી, જેમાં તેનો વાસ નથી.’ ૧૮

અથર્વણુના હીકરા હૃદયકે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘આ ઇન્દ્રે જ જુદાંજુદાં રૂપો ધારણ કરેલાં છે. તેને જુદાંજુદાં નામથી વર્ણવી શકાય એટલા માટે આ જુદાંજુદાં રૂપો તેણે લીધાં છે. ઇન્દ્ર માયાને લીધે અનેક રૂપોવાળો દેખાય છે. કેમકે તેના (રથને) હજાર ઘોડા બેઠેલા છે.

આ આત્મા છે, ને જ ઘોડા છે. તે દસ છે, તે હજારો છે, તે અનેક છે, તે અનંત છે, તેની ગણતરી થઈ શકે એમ નથી. આ પ્રભ છે તેમાં પહેલાં અને પછી, અંદર અને બહાર એવા ભેદ નથી. આ આત્મા છે, તે જ પ્રભ છે; તે બધું જ જુઓ છે. એમ શીખવવામાં આવ્યું છે. ૧૯

### પ્રકરણ ૬

[ઉપર જે મધુવિદ્યા કહી ને ક્યો શિષ્ય કયા ગુરની પાસેથી શીખ્યો એની યાદી આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે. પૌત્રિમાધ્યે (આ વિદ્યા) ગૌપવન પાસેથી મેળવી; ગૌપવને પૌત્રિમાધ્ય પાસેથી; પૌત્રિમાધ્યે ગૌપવન પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

વાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે, અને આ શરીરમાં આત્મારૂપે  
જે તેજવાળો ને અમર પુરુષ વસે છે તે પણ, બધાં પ્રાણીઓનું  
મધ્ય છે; અને બધાં પ્રાણીઓ નેનું મધ્ય છે. એ પુરુષ તે જ  
આત્મા છે, તે અમર છે, ને જ અક્ષર છે; વિશ્વમાં જે કંઈ છે,  
તે એ જ છે. ૧૪

આ જે આત્મા છે તે બધાં પ્રાણીઓનો ઉપરી છે; બધાં  
પ્રાણીઓનો રાજા છે. જેમ રથના પૈડાની નાલિમાં તથા તેની  
વાટમાં બધા આરા જડેલા હોય છે, તેમ બધાં પ્રાણીઓ, બધા  
દેવો, બધાં જગતો, બધી ઇન્દ્રિયો, આ બધા આત્માઓ  
આ આત્મામાં (પરમાત્મામાં) જડાયેલાં છે. ૧૫

અથર્વણુના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે, અશ્વિનદેવોને  
કહી. એ બેઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘હે બે અશ્વિનો! અથર્વણુના દીકરા દધ્યડે પોતાના માથાની  
જગાએ ઘોડાનું મોઢું ચોડી, તે વાટે તમને મધુવિદ્યા શીખવી  
હતી. વાદશું વરસાદને પ્રગટ કરે છે એવી રીતે એ જ મોઢું  
પરાક્રમ તમે કરેલું તે હું ધન મેળવવા માટે પ્રગટ કરું છું.’ ૧૬

અથર્વણુના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને  
કહી. એ બેઈને એક ઋષિએ ગાયું:

‘હે બે અશ્વિનો! અથર્વણુના દીકરા દધ્યડે એના માથા-  
ની જગ્યાએ તમે ઘોડાનું માથું ચોડ્યું; ત્યારે તેમણે તમને મધુ-  
વિદ્યા કહી. પોતાનું વચન પાળવા ખાતર આમ ઘોડાનું માથું  
ચોડવાની યુક્તિ તેણે તમને બતાવી હતી.’ \* ૧૭

અથર્વણુના દીકરા દધ્યડે આ મધુવિદ્યા બે અશ્વિનદેવોને

\* હન્દ્રે જ્યારે આ મધુવિદ્યા દધ્યડે શીખવી હતી, ત્યારે તેણે  
દધ્યડેને કહ્યું હતું કે, જો દધ્યડે એ વિદ્યા બીજા કોઈને કહેશે, તો તેનું  
માથું કપાઈને નીચે પડી જશે. આથી પોતાનું માથું કપાઈ ન જાય એટલા  
માટે, તેણે પોતાના માથાને ઠેકાણે ઘોડાનું માથું કપાડવાની યુક્તિ કરી હતી.

કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયુઃ

‘તેણે બેપગાં જનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. તેણે ચોપગાં જનવરોનાં શરીર બનાવ્યાં. એ પુરુષ (પરમાત્મા) પહેલાં પંખીનું રૂપ લઈને એ શરીરમાં પેઠા. એ પુરુષ જ બધાં શરીરમાં વસે છે (તે ‘પુરિશય’=‘પુર’ એટલે કે શરીરમાં સૂઈ જનાર છે.). વિશ્વમાં એવી કોઈ ચીજ નથી, જેની આગ્રપાસ એ વ્યાપેલો નથી; એવી કોઈ ચીજ નથી, જેમાં તેનો વાસ નથી.’ ૧૮

અથર્વણના હીકરા દ્વ્યદે આ મધુવિદ્યા બે અમ્બિનદેવોને કહી. એ જોઈને એક ઋષિએ ગાયુઃ

‘આ ઇન્દ્રે જ જુદાંજુદાં રૂપો ધારણ કરેલાં છે. તેને જુદાંજુદાં નામથી વર્ણવી શકાય એટલા માટે આ જુદાંજુદાં રૂપો તેણે લીધાં છે. ઇન્દ્ર માયાને લીધે અનેક રૂપોવાળો દેખાય છે. કેમકે તેના (રથને) હજાર ઘોડા જોડેલા છે.

આ આત્મા છે, તે જ ઘોડા છે. તે દસ છે, તે હજારો છે, તે અનેક છે, તે અનંત છે, તેની ગણતરી થઈ શકે એમ નથી. આ બ્રહ્મ છે તેમાં પહેલાં અને પછી, અંદર અને બહાર એવા ભેદ નથી. આ આત્મા છે, તે જ બ્રહ્મ છે; તે બધું જ જુએ છે. એમ શીખવવામાં આવ્યું છે. ૧૯

## પ્રકરણ ૬

[ઉપર જે મધુવિદ્યા કહી તે ક્યો શિષ્ય ક્યા ગુરુની પાસેથી શીખ્યો એની યાદી આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે. પૌતિમાધ્યે (આ વિદ્યા) ગૌપવન પાસેથી મેળવી; ગૌપવને પૌતિમાધ્ય પાસેથી; પૌતિમાધ્યે ગૌપવન પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

ગીતમે આમિવેશ્ય પાસેથી; આમિવેશ્યે શાંડિલ્ય અને આન-  
લિમ્લાત પાસેથી; આનલિમ્લાતે (બીજા) આનલિમ્લાત પાસેથી;  
આનલિમ્લાતે ગીતમ પાસેથી; ગીતમે ઐતવ અને પ્રાચીનયોગ્ય  
પાસેથી; ઐતવ અને પ્રાચીનયોગ્યે પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે  
ભારદ્વાજ પાસેથી; ભારદ્વાજે (બીજા) ભારદ્વાજ અને ગીતમ  
પાસેથી; ગીતમે ભારદ્વાજ પાસેથી; ભારદ્વાજે પારાશર્ય પાસેથી;  
પારાશર્યે યેજ્ઞવાપાયન પાસેથી; યેજ્ઞવાપાયને કૌશિકાયનિ પાસેથી.

કૌશિકાયનિએ ધૃતકૌશિક પાસેથી; ધૃતકૌશિકે પારાશર્યા-  
યણુ પાસેથી; પારાશર્યાયણુ પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે જનૂ-  
કણ્ય પાસેથી; જનૂકણ્યે આસુરાયણુ અને યાસ્ક પાસેથી; આસુ-  
રાયણુ ત્રૈવલ્કિ પાસેથી; ત્રૈવલ્કિએ ઔપળન્ધનિ પાસેથી; ઔપ-  
ળન્ધનિએ આસુરિ પાસેથી; આસુરિએ ભારદ્વાજ પાસેથી; ભાર-  
દ્વાજે આત્રેય પાસેથી; આત્રેયે માહિટ પાસેથી; માહિટએ ગીતમ  
પાસેથી; ગીતમે (બીજા) ગીતમ પાસેથી; ગીતમે વાત્સ્ય પાસેથી;  
વાત્સ્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૈશોર્ય કાપ્ય પાસેથી;  
કૈશોર્ય-કાપ્યે કુમારહારિત પાસેથી; કુમારહારિતે ગાલવ પાસેથી;  
ગાલવે વિદર્ભીકૌંડિન્ય પાસેથી; વિદર્ભીકૌંડિન્યે વત્સનપાત્ર  
બાબ્રવ પાસેથી; વત્સનપાત્ર બાબ્રવે પન્થા સૌભર પાસેથી;  
પન્થા સૌભરે અયાસ્ય આંગિરસ પાસેથી; અયાસ્ય આંગિરસે  
આબૂતિ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; આબૂતિ ત્વાષ્ટ્રે વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી;  
વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્રે જે અશ્વિના પાસેથી; જે અશ્વિનાએ હૃદ્યક  
આથર્વાણુ પાસેથી; હૃદ્યક આથર્વાણુ અથર્વાન્ દેવ પાસેથી;  
અથર્વાન્ દેવે મૃત્યુ પ્રાધ્વંસન પાસેથી; મૃત્યુ પ્રાધ્વંસને પ્રધ્વંસન  
પાસેથી; પ્રધ્વંસને એકર્ષિ પાસેથી; એકર્ષિએ વિપ્રચિત્તિ પાસે-  
થી; વિપ્રચિત્તિએ વ્યષ્ટિ પાસેથી; વ્યષ્ટિએ સનાતન પાસેથી; સનાતન  
સનાતન પાસેથી; સનાતને સનગ પાસેથી; સનગે પરમેષ્ઠી પાસેથી;  
પરમેષ્ઠીએ બ્રહ્મ પાસેથી. બ્રહ્મ સ્વયંભૂ છે. એ બ્રહ્મને નમસ્કાર. ૩



## અધ્યાય ત્રીજો

### પ્રકરણ ૧

[યાજ્ઞવલ્ક્ય અને બ્રાહ્મણોના સંવાદ]

વિદેહ દેશના રાજા જનકે યજ્ઞ કર્યો. તેમાં બ્રાહ્મણોને ઘણી દક્ષિણા આપી. ત્યાં કુરુ અને પંચાલ દેશના બ્રાહ્મણો ભેગા થયા હતા. જનકરાજને બલુવાનું મન થયું કે આ બ્રાહ્મણોમાં સૌથી વિદ્વાન કોણ હશે ? તેમણે હજાર ગાયોને વાડામાં પૂરી રાખી. દરેક ગાયનાં શિંગડાં પર દસ દસ સોનામહોરો બંધાવી.

પછી જનકે બ્રાહ્મણોને કહ્યું : ‘હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણ ! તમારા-માંથી જેને બ્રહ્મનું જ્ઞાન સારામાં સારું હોય, તે બ્રાહ્મણ આ ગાયોને હાંકી લેય.’ બ્રાહ્મણોમાંથી કોઈની હિંમત ચાલી નહિ. પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે પોતાના શિષ્યને કહ્યું : ‘ઘીકરા સામગ્રવા ! આ ગાયોને હાંકી લા.’ શિષ્ય ગાયોને હાંકી ગયો. ચોટસે બ્રાહ્મણો ક્રોધે ભરાયા અને કહેવા લાગ્યા : ‘આપણા સહુ કરતાં-એ મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની છે એમ એ શી રીતે કહી શકે ?’

અશ્વલ નામનો જનકનો હોતા (હોમનાર બ્રાહ્મણ) હતો. તેણે પૂછ્યું : ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! તમે શું ખરેખર અમારા સહુથી મોટા બ્રહ્મજ્ઞાની છો ?’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું : ‘સહુથી મોટા જે બ્રહ્મજ્ઞાની હોય તેને તો હું પગે લાગું. મારે તો માત્ર ગાયો બેઈતી હતી.’

[જગતમાં માણસ અનેક વસ્તુઓના તાબામાં છે. તેમાંથી શી રીતે છૂટી શકાય ?]

પછી હોતા અશ્વલે યાજ્ઞવલ્ક્યને સવાસો પૂછવા માંડ્યા. ૨

અશ્વસે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય! જગતમાં જે કંઈ છે, તે મોતના તાળામાં છે; મોત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે મોતના તાળામાંથી છૂટી જઈ શકે?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘હોતા વડે, અગ્નિ વડે, વાણી વડે. વાણી તે યજ્ઞનો હોતા (અગ્નિમાં આહુતિઓ દાખનાર) છે. આ જે વાણી છે, તે અગ્નિનું જ ખીજું રૂપ છે. એ અગ્નિ તે હોતા છે. એ અગ્નિ માણસને મોતના તાળામાંથી છાડવે છે—પૂરેપૂરો છાડવે છે.’ ૩

પછી અશ્વસે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય! જગતમાં જે કંઈ છે તે દિવસરાતના તાળામાં છે; દિવસરાત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે દિવસરાતના તાળામાંથી છૂટી જઈ શકે?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘અધ્વયુ (યજ્ઞની સામગ્રી તૈયાર કરનાર) વડે, આંખ વડે, સૂરજ વડે. આંખ તે યજ્ઞનો અધ્વયુ છે. આ જે આંખ છે, તે સૂરજનું જ ખીજું રૂપ છે. એ સૂરજ તે અધ્વયુ છે. એ સૂરજ માણસને દિવસરાતના તાળામાંથી છાડવે છે—પૂરેપૂરો છાડવે છે.’ ૪

પછી અશ્વસે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય! જગતમાં જે કંઈ છે, તે સ્ત્રુઢ અને વદના તાળામાં છે; અજવાળિયાં ને અધારિયાં સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે સ્ત્રુઢ અને વદના તાળામાંથી છૂટી જઈ શકે?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘ઉદ્ગાતા (મંત્રો ગાનાર) વડે, વાયુ વડે, શ્વાસ વડે. શ્વાસ તે યજ્ઞનો ઉદ્ગાતા છે. આ જે શ્વાસ છે, તે વાયુનું જ ખીજું રૂપ છે. એ વાયુ તે ઉદ્ગાતા છે. એ વાયુ માણસને અજવાળિયાં ને અધારિયાંના તાળામાંથી છાડવે છે—પૂરેપૂરો છાડવે છે.’ ૫

પછી અશ્વલે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આ આકાશમાં ચરવાની નિસરણી જેવું તો કંઈ દેખાતું નથી. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કઈ નિસરણી વડે ચડીને સ્વર્ગલોકમાં જઈ શકે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘બ્રહ્મા (યજ્ઞમાં બધા કામની દેખરેખ રાખનાર બ્રાહ્મણ) વડે, મન વડે, ચંદ્ર વડે. મન તે યજ્ઞનો બ્રહ્મા છે. આ જે મન છે, તે ચંદ્રનું જ બીજું રૂપ છે. એ ચંદ્ર તે બ્રહ્મા છે. એ બ્રહ્મા માણસને છાડવે છે—પૂરેપૂરો છાડવે છે.’

આટલી વાત તો મોત વગેરેના તાળામાંથી છૂટી જવા વિષે થઈ. હવે એ યજ્ઞમાં કરેલાં કર્મોથી શું શું મળી શકે તેની વાત આવે છે. ૬

[ યજ્ઞમાં કેટલાક વિધિઓ કરવામાં આવે છે તેનું રહસ્ય શું, અને તે વિધિ કરવાથી શું ફળ મળે, તેની વાત હવે પછી આવે છે. ]

અશ્વલે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આજે આ યજ્ઞમાં હોતા કેટલી જાતની ઋચાઓનો ઉપયોગ કરશે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘ત્રણ જાતની ઋચાઓનો.’

‘એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ ?’

‘યજ્ઞ પહેલાં ખોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે ખોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ખોલવાની ઋચાઓ.’

‘એ વેદમંત્રો વડે તે શું મેળવે છે ?’

‘જે કંઈ જીવવાનું છે તે બધું.’ ૭

પછી અશ્વલે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આજે આ યજ્ઞમાં અધ્વયુ કેટલી જાતની આહુતિઓ આપશે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘ત્રણ જાતની.’

‘એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ ?’

અશ્વે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! જગતમાં જે કંઈ છે, તે મોતના તાળામાં છે; મોત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે મોતના તાળામાંથી છૂટી જઈ શકે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘હોતા વડે, અગ્નિ વડે, વાણી વડે. વાણી તે યજ્ઞનો હોતા (અગ્નિમાં આહુતિઓ હોમનાર) છે. આ જે વાણી છે, તે અગ્નિનું જ બીજું રૂપ છે. એ અગ્નિ તે હોતા છે. એ અગ્નિ માણસને મોતના તાળામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.’ ૩

પછી અશ્વે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! જગતમાં જે કંઈ છે તે દિવસરાતના તાળામાં છે; દિવસરાત સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે દિવસરાતના તાળામાંથી છૂટી જઈ શકે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘અધ્વયુ’ (યજ્ઞની સામગ્રી તૈયાર કરનાર) વડે, આંખ વડે, સૂરજ વડે. આંખ તે યજ્ઞનો અધ્વયુ છે. આ જે આંખ છે, તે સૂરજનું જ બીજું રૂપ છે. એ સૂરજ તે અધ્વયુ છે. એ સૂરજ માણસને દિવસરાતના તાળામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.’ ૪

પછી અશ્વે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! જગતમાં જે કંઈ છે, તે સુદ અને વદના તાળામાં છે; અજવાળિયાં ને અધારિયાં સહુને ઘેરી વળે છે. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કયા સાધન વડે સુદ અને વદના તાળામાંથી છૂટી જઈ શકે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘ઉદ્ગાતા (મંત્રો ગાનાર) વડે, વાયુ વડે, શ્વાસ વડે. શ્વાસ તે યજ્ઞનો ઉદ્ગાતા છે. આ જે શ્વાસ છે, તે વાયુનું જ બીજું રૂપ છે. એ વાયુ તે ઉદ્ગાતા છે. એ વાયુ માણસને અજવાળિયાં ને અધારિયાંના તાળામાંથી છોડવે છે—પૂરેપૂરો છોડવે છે.’ ૫

પછી અશ્વસે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આ આકાશમાં ચડવાની નિસરણી જેવું તો કંઈ દેખાતું નથી. ત્યારે યજ્ઞ કરનાર માણસ કઈ નિસરણી વડે ચડીને સ્વર્ગલોકમાં જઈ શકે ?’

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: ‘બ્રહ્મા (યજ્ઞમાં બધા કામની દેખરેખ રાખનાર બ્રાહ્મણ) વડે, મન વડે, ચંદ્ર વડે. મન તે યજ્ઞનો બ્રહ્મા છે. આ જે મન છે, તે ચંદ્રનું જ બીજું રૂપ છે. એ ચંદ્ર તે બ્રહ્મા છે. એ બ્રહ્મા માણસને છાડવે છે—પૂરેપૂરો છાડવે છે.’

આટલી વાત તો મોત વગેરેના તાબામાંથી છૂટી જવા વિષે થઈ. હવે એ યજ્ઞમાં કરેલાં કર્મોથી શું શું મળી શકે તેની વાત આવે છે. ૬

[યજ્ઞમાં કેટલાક વિધિઓ કરવામાં આવે છે તેનું રહસ્ય શું, અને તે વિધિ કરવાથી શું ફળ મળે, તેની વાત હવે પછી આવે છે.]

અશ્વસે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આજે આ યજ્ઞમાં હોતા કેટલી જાતની ઋચાઓનો ઉપયોગ કરશે ?’

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: ‘ત્રણ જાતની ઋચાઓનો.’

‘એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ ?’

‘યજ્ઞ પહેલાં બોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે બોલવાની ઋચાઓ; યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને બોલવાની ઋચાઓ.’

‘એ વેદમંત્રો વડે તે શું મેળવે છે ?’

‘જે કંઈ જીવવાનું છે તે બધું.’ ૭

પછી અશ્વસે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! આજે આ યજ્ઞમાં અધ્વર્યુ કેટલી જાતની આહુતિઓ આપશે ?’

યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે: ‘ત્રણ જાતની.’

‘એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ ?’

‘જે અગ્નિમાં નાખતાં ભડકો થઈને સળગી જાં છે તે (ભાકડાં અને તેલની); જે અગ્નિમાં નાખતાં અતિશય અવાજ કરે છે તે (માંસની); જે અગ્નિમાં નાખતાં નીચે બેસી જાય છે તે (દૂધ અને સોમની).’

‘એ આહુતિઓ વડે તે શું મેળવે છે?’

‘જે આહુતિઓ અગ્નિમાં નાખતાં ભડકો થઈને સળગી જાં છે, તેના વડે તે દેવલોક મેળવે છે; કેમકે દેવલોક જાણે પ્રકાશતો હોય એવો છે. જે આહુતિઓ અગ્નિમાં નાખતાં અતિશય અવાજ કરે છે, તેના વડે તે પિતૃલોક મેળવે છે; કેમકે પિતૃલોકમાં અવાજ ઘણો થતો હોય છે. જે આહુતિઓ અગ્નિમાં નાખતાં નીચે બેસી જાય છે, તેના વડે તે મનુષ્યલોક (પૃથ્વી) મેળવે છે; કેમકે મનુષ્યલોક સૌથી નીચે છે.’ ૮

અશ્વલે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આજે આ યજ્ઞમાં જમણી ખાજીએ બેઠેલો પ્રધ્વા કેટલા દેવો વડે યજ્ઞની રક્ષા કરશે?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘એક દેવતા વડે.’

‘એ એક દેવતા તે કયો?’

‘મન એકજી. મન છે તેને અંત કે પાર નથી. વિશ્વે-દેવોને અંત કે પાર નથી. તેના વડે તે એવો લોક (જગત) મેળવે છે, જેને અંત નથી, ને જ્યાં ગયા પછી પાછું આવવું પડતું નથી.’ ૯

અશ્વલે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આજે આ યજ્ઞમાં ઉદગાતા કેટલી જાતનાં સ્તોત્રો ગાશે?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘ત્રણ જાતનાં સ્તોત્રો.’

‘એ ત્રણ જાત તે કઈ કઈ?’

‘યજ્ઞ પહેલાં ગાવાનાં સ્તોત્રો; યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે ગાવાનાં સ્તોત્રો; યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ગાવાનાં સ્તોત્રો.’

‘આ શરીરના સંબંધમાં એ સ્તોત્રો તે કયાં કયાં ?’

‘પ્રાણુવાયુ તે યજ્ઞ પહેલાં ગાવાનું સ્તોત્ર. અપાનવાયુ તે યજ્ઞ ચાલતો હોય ત્યારે ગાવાનું સ્તોત્ર. વ્યાન તે યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ગાવાનું સ્તોત્ર.’

‘એ સ્તોત્રો વડે તે શું મેળવે છે ?’

‘યજ્ઞ પહેલાં ગાયેલાં સ્તોત્ર વડે તે પૃથ્વી મેળવે છે. યજ્ઞ ચાલતો હોય તે વખતે ગાયેલાં સ્તોત્ર વડે તે અંતરિક્ષ મેળવે છે. યજ્ઞ પછી સ્તુતિ કરવાને ગાયેલાં સ્તોત્ર વડે તે સ્વર્ગ મેળવે છે.’

પછી હોતા અશ્વલ શાંત થઈ ગયો. ૧૦

## પ્રકરણ ૨.

[શરીરની ધન્દ્રિયો કઈ કઈ, અને તે શું શું કામ કરે છે, તે બનાવ્યું છે. નીચે ‘ગ્રહ’ અને ‘અતિગ્રહ’ બે શબ્દ આવે છે. ‘ગ્રહ’ એટલે ધન્દ્રિય અને ‘અતિગ્રહ’ એટલે ધન્દ્રિય વડે થનારું કામ.]

પછી જરૂરકારના હીકરા આર્તિલાગે પૂછ્યું: ‘હે યાજ્ઞ-વલ્કય ! ગ્રહો કેટલા, અને અતિગ્રહો કેટલા ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘આઠ ગ્રહ, અને આઠ અતિગ્રહ.’

‘આ જ આઠ ગ્રહ અને આઠ અતિગ્રહ, તે કયા કયા ?’

‘પ્રાણુવાયુ તે ગ્રહ છે. તે અપાનવાયુરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં છે; કેમકે અપાનવાયુથી જ ગંધ લેવાય છે. ૨

‘વાણી તે ગ્રહ છે. તે નામરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં છે; કેમકે વાણી વડે જ નામો બોલાય છે. ૩

‘જીભ તે ગ્રહ છે. તે સ્વાદરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં છે; કેમકે જીભ વડે જ સ્વાદ લેવાય છે. ૪

‘આંખ તે ગ્રહ છે. તે રૂપરૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં કેમકે આંખ વડે જ રૂપ બેવાય છે. ૫

‘કાન તે ગ્રહ છે. તે અવાજરૂપી અતિગ્રહના અંકુશ છે; કેમકે કાન વડે જ અવાજ સંભળાય છે. ૬

‘મન તે ગ્રહ છે. તે ઇચ્છારૂપી અતિગ્રહના અંકુશમાં કેમકે મન વડે જ ઇચ્છાઓ કરાય છે. ૭

‘હાથ તે ગ્રહ છે. તે કર્મ (કામ) રૂપી અતિગ્રહના અંકુશ છે; કેમકે હાથ વડે જ કર્મ (કામ) કરાય છે. ૮

‘ચામડી તે ગ્રહ છે. તે સ્પર્શરૂપી અતિગ્રહના અંકુશ છે; કેમકે ચામડી વડે જ સ્પર્શ કરાય છે.’ ૯

આર્તભાગે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! જગતમાં જે કંઈ તેને સૃષ્ટિ ખાઈ જાય છે. ત્યારે એવો કયો દેવ છે જે મૃ ખાઈ જાય ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘અગ્નિ તે સૃષ્ટિ છે. તેને પાણી જાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે ફરી ફરી ચાવન-સૃષ્ટિને જીતે છે.’ ૧૦

આર્તભાગે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! માણસ જ્યારે જાય છે, ત્યારે તેના માણુ શરીરમાંથી ચાલ્યા જાય છે કે નહિ

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘ના. તે શરીરમાં ભેગા થઈ જાય શરીર સૂજી જાય છે, ફૂલી જાય છે, અને એવી ફૂલેલી દશ મરેહું પડી રહે છે.’ ૧૧

આર્તભાગે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! માણસ જ્યારે મરી છે, ત્યારે કઈ વસ્તુ તેને છોડીને જતી નથી ?’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘નામ. નામ અનંત છે; તેને અંત નથી. વિમેદેવો અનંત છે; તેમને અંત નથી. તેના વડે માણુસ :



લોક (જગત) મેળવે છે, જેને અંત નથી, ને જ્યાં ગયા પછી પાછું આવવું પડતું નથી.' ૧૨

આર્તભાગે કહ્યું: 'હે યાજ્ઞવલ્કય ! જ્યારે મરેલા માણસની વાણી અગ્નિમાં મળી જાય છે, પ્રાણ પવનમાં મળી જાય છે, આંખ સૂરજમાં મળી જાય છે, મન ચંદ્રમાં, કાન દિશાઓમાં, શરીર પૃથ્વીમાં, આત્મા આકાશમાં, શરીર પરના વાળ છોડવા ને વેલાઓમાં અને માથાના વાળ ઝાડમાં લય પામે છે અને લોહી તથા વીર્ય પાણીમાં લગી જાય છે, ત્યારે એ માણસનું 'પોતાનું' શું થાય છે ?'

યાજ્ઞવલ્કય કહે: 'હે આર્તભાગ ! ભાઈ, મારો હાથ ઝાલો. આપણે એકલા એની ચર્ચા કરીશું. એની ચર્ચા આટલા ખર્ચા માણસોની વચ્ચે ન થઈ શકે.' તેમણે બહાર જઈને વાતો કરી. તેમણે કર્મની જ વાતો કરી, કર્મની જ પ્રશંસા કરી. સારું કામ કરવાથી માણસ સારો થાય છે; નહારું કામ કરવાથી નહારો થાય છે. પછી જરૂરકારનો દીકરો આર્તભાગ શાંત થઈ ગયો. ૧૩

### પ્રકરણ ૩

[અશ્વમેધ યજ્ઞ કરનારા માણસો મરી ગયા પછી ક્યાં જાય છે એ સવાલનો જવાબ આપ્યો છે.]

પછી લાલના દીકરા ભુજયુએ પૂછ્યું: "હે યાજ્ઞવલ્કય ! અમે વિદ્યાર્થી તરીકે મદ્રદેશમાં ફરતા હતા. ફરતાં ફરતાં કપિ-ગોત્રના પતંચલને ઘેર પહોંચ્યા. તેની છોકરીને ગંધર્વ વળગેલો હતો. તેને અમે પૂછ્યું: 'તું કોણ છે ?' તેણે કહ્યું: 'હું અશ્વમેધ રસ ગોત્રનો સુધન્વા છું.' અમે જ્યારે એને ધરતીના સવાલ પૂછતા હતા, ત્યારે અમે એને પૂછ્યું: 'પરિચિત્ત'

તું શું થયું ?' હવે, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હું તમને પૂછું છું કે પરિક્ષિતના વંશજોનું શું થયું ? તે ક્યાં ગયા ?" ૧

યાજ્ઞવલ્કય જોડ્યા : ' પેલા ગંધર્વે તમને કહ્યું જ હતું કે અશ્વમેધ યજ્ઞ કરનારા જ્યાં જાય છે ત્યાં પરિક્ષિતના વંશજો ગયા છે. '

ભુજ્યુએ પૂછ્યું : ' અશ્વમેધ યજ્ઞ કરનારા ક્યાં જાય છે ? '

યાજ્ઞવલ્કય જોડ્યા : ' સૂર્યદેવનો રથ એક દિવસમાં જેટલું અંતર કાપે છે, તેના કરતાં ખત્રીસગણી મોટી આ વસવાટ-વાળી જમીન છે. તેની આસપાસ, તેનાથી ખમણી મોટી પૃથ્વી છે. એ, પૃથ્વીની આસપાસ, તેનાથી ખમણો મોટો સમુદ્ર આવેલો છે. બેની વચ્ચે, અસ્ત્રાની ધાર જેવડું અથવા માખીની પાંખ જેવડું કાણું છે. ઇન્દ્રે ખેંચીતું રૂપ લીધું; અને પેલા કાણા વાટે પરિક્ષિતના વંશજોને વાયુને સોંપી દીધા. વાયુએ તેમને પોતાની ઉપર બેસાડ્યા, અને જ્યાં પહેલાંનાં અશ્વમેધ કરનારાઓ રહેતા હતા ત્યાં લઈ ગયો. આમ કહીને પેલા ગંધર્વે વાયુનાં વખાણુ કયાં હતાં. તેથી જ જુદીજુદી વ્યક્તિઓ છે, તે વાયુરૂપ છે; અને આ આખું જગત છે, તે પણ વાયુરૂપ જ છે. જે માણસ આમ જાણે છે, તે ફરીફરી આવનારા મૃત્યુને જીતે છે. ' એ સાંભળી લાલનો દીકરો ભુજ્યુ શાંત થઈ ગયો. ૨

### પ્રકરણ ૪

[ બ્રહ્મ તે જ આત્મા છે. એ આત્મા જ સડુનાં અંતરમાં વસે છે. એને ઇન્દ્રિયો વડે જોઈખણી શકાતો નથી; કેમકે એ જ ઇન્દ્રિયોને જોનાર ને જાણનાર છે. ]

પછી ચક્રના ગોત્રના ઉપસ્તે પૂછ્યું : ' હે યાજ્ઞવલ્કય ! જે બ્રહ્મ આપણી નજર સામે છે, નજરથી દૂર નથી, અને જે સડુનાં

અંતરમાં આત્મારૂપે વસે છે, તે બ્રહ્મને વિષે મને સમજાવો.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘આ જે તમારો આત્મા છે, તે જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! કયો આત્મા સહુનાં અંતરમાં વસે છે ?’

‘પ્રાણુવાયુ વાટે શ્વાસ લેનારો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. અપાનવાયુ વાટે નીચે સરનારો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. વ્યાનવાયુ વાટે શરીરમાં વ્યાપી રહેલો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. ઉદાનવાયુ વાટે શ્વાસ બહાર કાઢનારો જે તમારો આત્મા છે, તે સહુનાં અંતરમાં વસે છે. આ તમારો આત્મા સહુનાં અંતરમાં વસે છે.’ ૧

ચક્રનો દીકરો ઉપસ્ત જોઈયો: “જેમ કોઈ માણસ કહે કે, ‘ઘોડો આવો છે, ગાય આવી છે,’ તેમ તમે મને આ વાત સમજાવી. પણ મને તો જે બ્રહ્મ આપણી નજર સામે છે, નજરથી દૂર નથી, અને જે સહુનાં અંતરમાં આત્મારૂપે વસે છે, તેને વિષે સમજાવો.”

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘આ જે તમારો આત્મા છે, તે જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! સહુનાં અંતરમાં કોણ વસે છે ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે આંખનો ભેનારો છે, તેને તમે ભેઈ નહિ શકો. જે કાનનો સાંભળનારો છે, તેને તમે સાંભળી નહિ શકો. જે મનનો વિચારનારો છે, તેના તમે વિચાર નહિ કરી શકો. જે જ્ઞાનનો બલુનારો છે, તેને તમે બળી નહિ શકો. એવો જે તમારો આત્મા છે, તે જ સહુનાં અંતરમાં વસે છે. તેના સિવાયનું બધું નાશવંત છે.’

એ સાંભળીને ચક્રના ગોત્રનો ઉપસ્ત શાન્ત થઈ ગયો. ૨

એ સાંભળીને કૌષીતકિ ગોત્રનો કહોલ શાન્ત થઈ ગયો. ૧

### પ્રકરણ ૬

[વિશ્વની બધી વસ્તુઓ એકબીજામાં તાણાવાણાની પેઠે ડેરી બળા ગયેલી છે તે સમજાવ્યું છે.]

પછી વૃચક્ષુનુંની દીકરી ગાર્ગીએ એમને પૂછ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય! વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે બધું જ તાણાવાણાની પેઠે પાણીમાં વણાઈ ગયેલું હોય, તો પછી પાણી તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલું છે?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘વાયુમાં, હે ગાર્ગી.’

‘વાયુ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘અંતરિક્ષલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘અંતરિક્ષલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘ગંધર્વલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘ગંધર્વલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘સૂર્યલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘સૂર્યલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘ચંદ્રલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘ચંદ્રલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘નક્ષત્રલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘નક્ષત્રલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘દેવલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘દેવલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘ઈન્દ્રલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘ઈન્દ્રલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘પ્રજાપતિલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘પ્રજાપતિલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

‘બ્રહ્મલોકમાં, હે ગાર્ગી.’

‘બ્રહ્મલોક તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાઈ ગયેલો છે?’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! હવે વધારેપડતા પ્રશ્ન ન પૂછીશ, નહિ તો તારું માથું ઊડીને નીચે પડશે. જે દેવને વિષે અમુક હુકમી વધારે પ્રશ્નો ન પૂછવા બેઠ્યો, તે દેવને વિષે તું હુકમહારના પ્રશ્ન પૂછે છે. માટે હે ગાર્ગી! તું હવે વધારેપડતું કશું ન પૂછીશ.’

એ સાંભળીને વચક્રુની દીકરી ગાર્ગી શાંત થઈ ગઈ.’

### પ્રકરણ ૭

[જગત્ શાને આધારે ટકી રહેલું છે અને અંતર્યામી આત્મા કેવો હોય, તેની ચર્ચા નીચે આપી છે.]

પછી એમને અરુણના દીકરા ઉદાસકે સવાલ પૂછ્યો. તેણે કહ્યું: “હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! મદ્રદેશમાં અમે શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરતા ત્યારે કપિગોત્રના પતંચલના ઘરમાં રહેતા હતા. તેની સ્ત્રીને ગંધર્વ વળગેલો હતો. તેને અમે પૂછ્યું: ‘તું કાણ છે?’ તેણે કહ્યું: ‘હું અથર્વણનો દીકરો કબંધ છું.’ તેણે કપિગોત્રના પતંચલને અને અમને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું: ‘હે કાપ્ય, આ લોક, પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓ કયા દોરા વડે પરાવાઈ રહેલાં છે, એ તમે બાંધો છો?’ કપિગોત્રના પતંચલે કહ્યું: ‘ના, ભગવન! મને એની ખબર નથી.’ પછી ગંધર્વે કપિગોત્રના પતંચલને અને અમને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું: ‘હે કાપ્ય, જે અંતર્યામી અંદર ખેડો ખેડો આ લોકને, પરલોકને, અને બધાં પ્રાણીઓને નિયંત્રમાં રાખે છે, તેને તમે બાંધો છો?’ કપિગોત્રના પતંચલે કહ્યું: ‘ના, ભગવન! એને હું નથી બાંધતો.’ પછી ગંધર્વે કપિગોત્રના પતંચલને અને અમને વિદ્યાર્થીઓને કહ્યું:

‘હે કાપ્ય, જે માણસ એ દોરારને અને આ અંતર્યામીને જાણે છે, તે માણસ બ્રહ્મને જાણે છે, જગતને જાણે છે, દેવોને જાણે છે, વેદોને જાણે છે, પ્રાણીઓને જાણે છે, આત્માને જાણે છે, તે બધું જ જાણે છે.’ પછી ગંધર્વે એ બધું સમજાવ્યું. તેથી હું એ જાણું છું. હે યાજ્ઞવલ્કય! તમે જે એ દોરારને અને એ અંતર્યામીને નહિ જાણતા હો, અને છતાં બ્રહ્મજ્ઞાનીને આપવાની ગાયો હાંકી જતા હો, તો તમારું માથું ઊડીને નીચે પડશે.”

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘હે ગૌતમ! હું એ દોરારને અને એ અંતર્યામીને જાણું છું.’

ઉદાસક કહે: “હું જાણું છું, હું જાણું છું, એમ તો કાઈ પણ માણસ કહી શકે. માટે તમે શું જાણો છો તે કહી બતાવો.” ૧

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘હે ગૌતમ! એ દોરાર તે વાયુ છે. હે ગૌતમ! વાયુરૂપી દોરાર વડે આ લોક, પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓ પરિવાહ રહેલાં છે. તેથી, હે ગૌતમ! માણસ મરી જાય છે ત્યારે કહે છે કે તેનાં અંગોના બંધ વધ્ધટી ગયા. કેમકે, હે ગૌતમ! વાયુરૂપી દોરાર વડે જ તે ભેગાં પરિવારેલાં રહે છે.’

ઉદાસકે કહ્યું: ‘એ વાત ખરાબર છે. યાજ્ઞવલ્કય, હવે અંતર્યામીને વિષે કહો.’ ૨

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પૃથ્વીની અંદર રહે છે છતાં પૃથ્વીથી અળગો છે, જેને પૃથ્વી જાણતી નથી, પૃથ્વી જેનું શરીર છે, જે પૃથ્વીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૩

‘જે પાણીની અંદર રહે છે છતાં પાણીથી અળગો છે, જેને પાણી જાણતું નથી, પાણી જેનું શરીર છે, જે પાણીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૪

‘જે અગ્નિની અંદર રહે છે છતાં અગ્નિથી અળગો છે, જેને અગ્નિ જાણતો નથી, અગ્નિ જેનું શરીર છે, જે અગ્નિની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૫

‘જે અંતરિક્ષની અંદર રહે છે છતાં અંતરિક્ષથી અળગો છે, જેને અંતરિક્ષ જાણતું નથી, અંતરિક્ષ જેનું શરીર છે, જે અંતરિક્ષની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૬

‘જે પવનની અંદર રહે છે છતાં પવનથી અળગો છે, જેને પવન જાણતો નથી, પવન જેનું શરીર છે, જે પવનની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૭

‘જે સ્વર્ગની અંદર રહે છે છતાં સ્વર્ગથી અળગો છે, જેને સ્વર્ગ જાણતું નથી, સ્વર્ગ જેનું શરીર છે, જે સ્વર્ગની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૮

‘જે સૂર્યની અંદર રહે છે છતાં સૂર્યથી અળગો છે, જેને સૂર્ય જાણતો નથી, સૂર્ય જેનું શરીર છે, જે સૂર્યની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૯

‘જે દિશાઓની અંદર રહે છે છતાં દિશાઓથી અળગો છે, જેને દિશાઓ જાણતી નથી, દિશાઓ જેનું શરીર છે, જે દિશાઓની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.’ ૧૦

‘જે ચંદ્ર અને તારાઓની અંદર રહે છે છતાં ચંદ્ર અને તારાઓથી અળગો છે, જેને ચંદ્ર અને તારા જાણતા નથી,

ચંદ્ર અને તારા જેનું શરીર છે, જે ચંદ્ર અને તારાઓની અંદર રહ્યો રહ્યો તેમને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૧

‘જે આકાશની અંદર રહે છે છતાં આકાશથી અળગો છે, જેને આકાશ બાણતું નથી, આકાશ જેનું શરીર છે, જે આકાશની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૨

‘જે અંધારાની અંદર રહે છે છતાં અંધારાથી અળગો છે. જેને અંધારું બાણતું નથી, અંધારું જેનું શરીર છે, જે અંધારાની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૩

‘જે તેજની અંદર રહે છે છતાં તેજથી અળગો છે, જેને તેજ બાણતું નથી, તેજ જેનું શરીર છે, જે તેજની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.

‘આટલું તો એનું વર્ણન દેવાને અગિયારું. હવે પ્રાણીઓને અગિયારું વર્ણન આપું. ૧૪

‘જે બધાં પ્રાણીઓની અંદર રહે છે છતાં બધાં પ્રાણીઓથી અળગો છે, જેને બધાં પ્રાણીઓ બાણતાં નથી, બધાં પ્રાણીઓ જેનું શરીર છે, જે બધાં પ્રાણીઓની અંદર રહ્યો રહ્યો તેમને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.

આટલું તો એનું વર્ણન-પ્રાણીઓને અગિયારું. હવે શરીરને અગિયારું વર્ણન આપું. ૧૫

‘જે પ્રાણની અંદર રહે છે છતાં પ્રાણથી અળગો છે, જેને પ્રાણ બાણતો નથી, પ્રાણ જેનું શરીર છે, જે પ્રાણની અંદર



રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૬

‘જે વાણીની અંદર રહે છે છતાં વાણીથી અળગો છે, જેને વાણી જાણતી નથી, વાણી જેનું શરીર છે, જે વાણીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૭

‘જે આંખની અંદર રહે છે છતાં આંખથી અળગો છે, જેને આંખ જાણતી નથી, આંખ જેનું શરીર છે, જે આંખની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૮

‘જે કાનની અંદર રહે છે છતાં કાનથી અળગો છે, જેને કાન જાણતો નથી, કાન જેનું શરીર છે, જે કાનની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૧૯

‘જે મનની અંદર રહે છે છતાં મનથી જુદો છે, જેને મન જાણતું નથી, મન જેનું શરીર છે, જે મનની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૨૦

‘જે ચામડીની અંદર રહે છે છતાં ચામડીથી અળગો છે, જેને ચામડી જાણતી નથી, ચામડી જેનું શરીર છે, જે ચામડીની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૨૧

‘જે પ્રુદ્ધિની અંદર રહે છે છતાં પ્રુદ્ધિથી અળગો છે, જેને પ્રુદ્ધિ જાણતી નથી, પ્રુદ્ધિ જેનું શરીર છે, જે પ્રુદ્ધિની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. ૨૨

‘જે વીર્યની અંદર રહે છે તેમાં વીર્યથી જુદો છે, જે વીર્ય જાણતું નથી, વીર્ય જેનું શરીર છે, જે વીર્યની અંદર રહ્યો રહ્યો તેને નિયમમાં રાખે છે, તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે.

‘એ આત્મા સહુને જાણે છે, પણ તેને કોઈ જોઈ શકતું નથી. તે સહુને સાંભળે છે, પણ તેને કોઈ સાંભળી શકતું નથી. તે સહુનો વિચાર કરે છે, પણ તેનો વિચાર કોઈ કરી શકતું નથી. તે સહુને જાણે છે, પણ તેને કોઈ જાણી શકતું નથી. એના વિના ખીજે કોઈ જોનારો નથી; એના વિના ખીજે કોઈ સાંભળનારો નથી; એના વિના ખીજે કોઈ વિચારનારો નથી; એના વિના ખીજે કોઈ જાણનારો નથી. તે તમારો આત્મા છે; તે અંતર્યામી છે; તે અમર છે. તેના સિવાય ખીજું બધું નાશવંત છે.’

એ સાંભળીને અરુણનો હીકરો ઉદાસક શાંત થઈ ગયો. ૨૩

### પ્રકરણ ૮

[અક્ષર એટલે અવિનાશી; એટલે કે જેનો નાશ કદી થતો નથી તે બ્રહ્મ. એ બ્રહ્મની આરાધી જ આપું વિશ્વ અચળ નિયમ અનુસાર ચાલે છે.]

પછી વચક્તુની હીકરી ગાર્ગી બોલી: ‘હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણ! હું યાજ્ઞવલ્ક્યને જે સવાલ પૂછીશ. એના જવાબ જો એ મને દેશે, તો તમારામાંથી કોઈ પણ એમને બ્રહ્મ વિષેની ચર્ચામાં હરાવી નહિ શકે.’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! પૂછ.’ ૧

ગાર્ગી બોલી: ‘જેમ કાશી અથવા વિદેહના કોઈ લડવૈયોનો હીકરો ધનુષ ચડાવીને, અને દુશ્મનને વીધનારાં જે ખાણ હાથમાં લઈને, સામે ઊભો રહે, તેમ જે સવાલ લઈને હું

તમારી સામે ઊભી છું. એના જવાબ મને આપો.’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! પૂછ.’ ૨

ગાર્ગી બોલી: ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન, તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાયેલી છે?’ ૩

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે આકાશમાં વણાયેલી છે.’ ૪

ગાર્ગી બોલી: ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! તમને હું નમન કરું છું. તમે મારા સવાલનો જવાબ ખરાબર દીધો. હવે બીજા સવાલને માટે તૈયાર થાઓ.’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! પૂછ.’ ૫

ગાર્ગી બોલી: ‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાયેલી છે?’ ૬

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! જે વસ્તુ સ્વર્ગની ઉપર છે ને પૃથ્વીની નીચે છે, જે સ્વર્ગમાં છે ને પૃથ્વીમાં છે તથા એ બેની વચ્ચે પણ છે, અને જે ભૂત, વર્તમાન તથા ભવિષ્યરૂપ છે એમ કહેવાય છે, તે વસ્તુ તાણાવાણાની પેઠે આકાશમાં વણાયેલી છે.’

ગાર્ગી બોલી: ‘એ આકાશ તાણાવાણાની પેઠે શામાં વણાયેલું છે?’ ૭

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘હે ગાર્ગી! જેની અંદર આકાશ તાણા-  
વાણાની પેઠે વંણાયેલું છે, તેને બ્રાહ્મણે ‘અક્ષર’ (અવિનાશી  
બ્રહ્મ) કહે છે. તે જહું નથી, ઝીણું નથી, દૂંડું નથી, લાંબું  
નથી, રાતું નથી, પ્રવાહી નથી, છાયાવાળું નથી, અધારાવાળું  
નથી, પવનવાળું નથી, આકાશવાળું નથી, કશાથી સ્પેષાય  
એવું નથી; તેને સ્વાદ નથી, ગંધ નથી, આંખ નથી, કાન  
નથી, વાયા નથી, તેજ નથી, પ્રાણ નથી, મુખ નથી, માપ  
નથી; તેનામાં અંદર અને બહાર એવા ભેદ નથી. તે કંઈ  
ખાતું નથી; તેને કોઈ ખાતું નથી. ૮

‘હે ગાર્ગી! આ અક્ષર(અવિનાશી બ્રહ્મ)ની આજ્ઞાથી  
સૂર્ય અને ચંદ્ર પોતપોતાને ઠેકાણે સ્થિર રહે છે. હે ગાર્ગી!  
આ અક્ષરની આજ્ઞાથી આકાશ અને પૃથ્વી પોતપોતાને ઠેકાણે  
સ્થિર રહે છે. હે ગાર્ગી! આ અક્ષરની આજ્ઞાથી ક્ષણો, ઘડીઓ,  
દિવસ, રાત, પખવાડિયાં, મહિના, ઋતુઓ અને વરસો  
પોતપોતાના નિયમિત ક્રમ પ્રમાણે ચાલે છે. હે ગાર્ગી! આ  
અક્ષરની આજ્ઞાથી શ્વેત પર્વતોમાંથી કેટલીક નદીઓ પૂર્વ  
દિશાએ, કેટલીક પશ્ચિમ દિશાએ, અને કેટલીક બીજી દિશાઓ-  
માં વહે છે. હે ગાર્ગી! આ અક્ષરની આજ્ઞાથી માણસો દાન  
કરનારનાં વખાણુ કરે છે, દેવો યજ્ઞ કરનારનાં વખાણુ કરે છે,  
પિતૃઓ પિતૃયજ્ઞનાં વખાણુ કરે છે. ૯

‘હે ગાર્ગી! જે માણસ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના આ  
જગતમાં હજારો વરસ સુધી હોમ કરે છે, પૂજા કરે છે, તપ  
કરે છે, તેનાં એ હોમ, પૂજા ને તપ ખૂટી ગયા વિના રહેતાં  
નથી. હે ગાર્ગી! જે માણસ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના આ  
જગતમાંથી ચાલ્યો જાય છે, તે કૃપણ છે, દયાને પાત્ર છે. પણ,  
હે ગાર્ગી! જે માણસ આ અક્ષરને(બ્રહ્મને) જાણીને આ જગત-  
માંથી ચાલ્યો જાય છે, તે જરો બ્રાહ્મણ છે. ૧૦

‘હે ગાગી ! એ અક્ષર (બ્રહ્મ) સહુને જુએ છે, પણ તેને કોઈ બેઈ શકતું નથી. તે સહુને સાંભળે છે, પણ તેને કોઈ સાંભળી શકતું નથી. તે સહુનો વિચાર કરે છે, પણ તેને કોઈ વિચાર કરી શકતું નથી. તે સહુને જાણે છે, પણ તેને કોઈ જાણી શકતું નથી. એના વિના બીજું કોઈ બેનાર નથી; એના વિના બીજું કોઈ સાંભળનાર નથી; એના વિના બીજું કોઈ જાણનાર નથી. હે ગાગી ! આકાશ તાણાવાણાની ચેઠે એ અક્ષરમાં વણાયેલું છે.’ ૧૧

ગાગી બોલી: ‘હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો ! તમે આમને નમસ્કાર કરીને એમની પાસેથી છૂટી શકો તોયે મોટી વાત સમજાવો. તમારામાંથી કોઈ પણ બ્રહ્મ વિષેની ચર્ચામાં એમને હરાવી નહિ શકે.’

એમ કહીને વચકર્તાની દીકરી ગાગી સાંત થઈ ગઈ. ૧૨

### પ્રકરણ ૯

[‘દેવ કેટલા ?’ એના જવાબમાં ઘણા દેવ બતાવી, પછી તેની સંખ્યા ઘટાડતાં ઘટાડતાં આખરે કહ્યું કે દેવ તો એક જ છે; બીજા બધા દેવો એક જ દેવનાં ગુણાંગુણાં રૂપ છે, ને તેથી ગુણેગુણે નામે ઓળખાય છે.]

પછી વિદગ્ધ શાકલ્યે પૂછ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! દેવ કેટલા ?’

યાજ્ઞવલ્કયે જવાબમાં નીચેના શ્લોક કહ્યો:

‘વિશ્વદેવોની સ્તુતિના શ્લોકમાં કહ્યા છે એટલા દેવ છે—  
ત્રણ હજાર ત્રણસો છ (૩૩૦૬).’

શાકલ્યે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા ?’

‘તેત્રીસ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા ?’

‘ત્રણ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા ?’

‘બે.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા ?’

‘દોઢ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! એ તો સમજ્યો; પણ ખરેખર દેવ કેટલા ?’

‘એક.’

‘સમજ્યો. હવે ચેલા ૩૩૦૬ દેવ કયા કયા ?’ ૧

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘એ તો એમની શક્તિઓ છે એટલું જ. આઠી ખરું જોતાં તો દેવ તેત્રીસ જ છે.’

‘એ તેત્રીસ તે કયા કયા ?’

‘આઠ વસુ, અગિયાર રુદ્ર અને બાર આદિત્ય મળીને એકત્રીસ. તે ઉપરાંત ઈન્દ્ર અને પ્રજાપતિ, એટલે કુલ તેત્રીસ થયા.’ ૨

‘વસુ કયા કયા ?’

‘અગ્નિ, પૃથ્વી, વાયુ, અંતરિક્ષ, સૂરજ, સ્વર્ગ, ચંદ્ર અને નક્ષત્રો—એટલા વસુ. આખું વિશ્વ એમાં વસે છે, માટે એમને ‘વસુ’ કહ્યા છે.’ ૩

‘રુદ્ર કયા કયા ?’

૭ ‘શરીરમાં રહેલા દસ પ્રાણ (ઈન્દ્રિયો) અને અગિયારમો આત્મા. એ શરીરમાંથી ચાલ્યા જાય છે, ત્યારે આપણને રડાવે છે, માટે એમને ‘રુદ્ર’ કહ્યા છે. (રુદ્-રોવું પરથી.)’ ૪

‘આદિત્ય કયા કયા ?’

‘વરુણના બાર મહિના તે બાર આદિત્ય. તેઓ આખા જગતને પોતાની સાથે લે છે અને વહી જાય છે. તેઓ આખા જગતને પોતાની સાથે લઈને (આદદાના) વહી જાય છે (ચંતિ), માટે તેમને આદિત્ય કહ્યા છે.’ ૫

‘ઈન્દ્ર કોણ ? પ્રજાપતિ કોણ ?’

‘વાદળોનો ગડગડાટ તે ઈન્દ્ર. યજ્ઞ તે પ્રજાપતિ.’

‘વાદળોનો ગડગડાટ તે શું ?’

‘યજ્ઞ.’

‘યજ્ઞ તે શું ?’

‘યજ્ઞનાં પશુ.’ ૬

‘છ દેવ તે કયા કયા ?’

‘અગ્નિ, પૃથ્વી, વાયુ અંતરિક્ષ, સૂર્ય અને આકાશ એ છ દેવ થયા. એ છમાં બધા દેવો સમાઈ જાય છે.’ ૭

‘ત્રણ દેવ તે કયા કયા ?’

‘આ ત્રણ લોક (જગત) તે જ ત્રણ દેવ. બધા દેવો એમાં જ સમાઈ જાય છે.’

‘બે દેવ તે કયા કયા ?’

‘અન્ન અને પ્રાણ.’

‘દોઢ દેવ તે કયા ?’

‘આ વાયુ છે તે પવન.’ ૮

‘કેટલાક કહે છે: આ જે વાયુ છે તે તો એક જ દેખાય છે. તે દોઢ કેમ હોઈ શકે ?’

‘એ પવનને લીધે આખું જગત વૃદ્ધિ પામે છે, તેથી તેને દોઢ ગણ્યો છે.’

‘એક દેવ તે કયા ?’

‘પ્રાણ. તે જ બ્રહ્મા કહેવાય છે.’ ૯

આંખ વડે જે જુએ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઈએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. સૂરજમાં જેસો પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે જોસો, શાકલ્ય !’

‘એ પુરુષનો દેવ કયો ?’

‘સત્ય.’ ૧૨

શાકલ્યે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આકાશ જેનું રહેકાણું છે, કાન જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઈએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે પુરુષ કાનમાં અને પડઘામાં વસે છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે જોસો, શાકલ્ય !’

‘એ પુરુષનો દેવ કયો ?’

‘દિશાઓ.’ ૧૩

શાકલ્યે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! અંધારું જેનું રહેકાણું છે, હૃદય જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઈએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે છાયારૂપી પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે જોસો, શાકલ્ય !’

‘એ પુરુષનો દેવ કયો ?’



‘મૃત્યુ.’ ૧૪

શાકલ્યે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! રૂપો જેનું રહેકાણુ છે, જે આંખ વડે જુએ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઈએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે પુરુષ અરીસામાં વસે છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બાસો, શાકલ્ય !’

‘એ પુરુષનો દેવ કયો ?’

‘જીવ.’ ૧૫

શાકલ્યે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! પાણી જેનું રહેકાણુ છે, હૃદય જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઈએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું. આ જે પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે બાસો, શાકલ્ય !’

‘એ પુરુષનો દેવ કયો ?’

‘વરુણ.’ ૧૬

શાકલ્યે કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! વીર્ય જેનું રહેકાણુ છે, હૃદય જેની આંખ છે, મન જેની જ્યોત છે, તે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે, એમ જાણવું જોઈએ. એમ જે માણસ જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે.’

યાજ્ઞવલ્કય કહે: ‘જે પુરુષ સર્વ આત્માઓનું મોટામાં મોટું આશ્રયસ્થાન છે એમ તમે કહ્યું, તે પુરુષને હું જાણું છું.

આ જે પુત્રરૂપી પુરુષ છે, તે જ આ પુરુષ છે. હવે જોલો, શાકલ્ય !'

‘એ પુરુષનો દેવ કયો ?’

‘મળપતિ.’ ૧૭

[ દિશાઓના દેવ કયા, ને દિશાઓ શાને આધારે ટકી રહી છે, તે સમગ્રન્યું છે. ]

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું : ‘હે શાકલ્ય ! આ બ્રાહ્મણોએ અગ્નિમાંથી અંગારા કાઢવા માટે તમારો ઉપયોગ કર્યો છે કે શું ? (તમને હોળીનું નાળિયેર બનાવ્યા છે કે શું ?)’ ૧૮

શાકલ્ય કહે : ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! તમે આ રીતે કુરુ અને પાંચાલ દેશના બ્રાહ્મણોનું અપમાન કર્યું, તે શું તમે ખરેખર બ્રહ્મને જાણો છો ?’

યાજ્ઞવલ્કય કહે : ‘હું તો દિશાઓને જાણું છું. તે દિશાઓના દેવને, અને દિશાઓના આધારને પણ જાણું છું.’

‘તમે જે દિશાઓ, તેના દેવો, ને તેના આધારોને જાણતા હો, તો કહો કે પૂર્વ દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો ?’

‘સૂર્યદેવરૂપે.’

‘એ સૂર્યને શાનો આધાર છે ?’

‘આંખનો.’

‘આંખને શાનો આધાર છે ?’

‘રૂપોનો.’

‘રૂપોને શાનો આધાર છે ?’

‘હૃદયનો. કેમકે હૃદય વડે જ રૂપોની જાણ થાય છે. રૂપો હૃદયમાં જ વસે છે.’

‘ખરાખર છે, યાજ્ઞવલ્કય !’ ૨૦

શાકલ્યે પૂછ્યું : ‘દક્ષિણ દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો ?’

‘યમદેવરૂપે.’

‘એ યમને શાનો આધાર છે?’

‘યજ્ઞનો.’

‘યજ્ઞને શાનો આધાર છે?’

‘દક્ષિણનો.’

‘દક્ષિણને શાનો આધાર છે?’

‘અજ્ઞનો. કેમકે માણસને અજ્ઞા હોય, ત્યારે જ તે દક્ષિણ આપે છે.’

‘અજ્ઞને શાનો આધાર છે?’

‘હૃદયનો. કેમકે અજ્ઞા હૃદયથી જ જણાય છે. અજ્ઞા હૃદયને આધારે જ ટકી રહેલી છે.’

‘ખરાખર છે, યાજ્ઞવલ્કય.’ ૨૧

શાકલ્યે પૂછ્યું: ‘પશ્ચિમ દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો?’

‘વરુણદેવરૂપે.’

‘એ વરુણને શાનો આધાર છે?’

‘પાણીનો.’

‘પાણીને શાનો આધાર છે?’

‘વીર્યનો.’

‘વીર્યને શાનો આધાર છે?’

‘હૃદયનો. તેથી, જ્યારે છોકરો ખાપના જેવા રૂપવાળો જન્મે છે ત્યારે કહે છે કે, “તે જાણે ખાપના હૃદયમાંથી નીકળેલો છે, ખાપના હૃદયમાંથી ઘડાયેલો છે.” તેથી વીર્ય હૃદયને આધારે ટકી રહેલું છે.’

‘ખરાખર છે, યાજ્ઞવલ્કય.’ ૨૨

શાકલ્યે પૂછ્યું: ‘ઉત્તર દિશામાં તમે કયા દેવરૂપે છો?’

‘સોમદેવરૂપે.’

‘એ સોમદેવને શાનો આધાર છે?’

‘દીક્ષાનો.’

‘દીક્ષાને શાનો આધાર છે ?’

‘સત્યનો. તેથી દીક્ષા લેનારને કહેવામાં આવે છે કે

“સત્ય યોસ.” કેમકે દીક્ષા સત્યને આધારે જ ટકી રહી છે.’

‘સત્યને શાનો આધાર છે ?’

‘હૃદયનો. કેમકે માણસ હૃદયથી જ સત્યને જાણે છે.

સત્ય હૃદયમાં જ વસે છે, તેને જ આધારે ટકી રહેલું છે.’

‘ખરાખર છે, યાજ્ઞવલ્કય.’ ૨૩

શાકલ્યે પૂછ્યું: ‘માથા ઉપરની દિશામાં તમે કયા દેવ-  
રૂપે છો ?’

‘અગ્નિદેવરૂપે.’

‘એ અગ્નિદેવને શાનો આધાર છે ?’

‘વાણીનો.’

‘વાણીને શાનો આધાર છે ?’

‘હૃદયનો.’

‘હૃદય શામાં રહે છે ?’ ૨૪

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘અરે હિલ્લુ ! તું શું એમ માને છે કે  
હૃદય શરીરથી જુદું કયાંક રહે છે ? હૃદય જો શરીરથી જુદું  
કયાંક હોય, તો કૂતરાં એને ખાઈ બચ, ને પંખીઓ તેને  
ચૂંથી નાખે.’ ૨૫

શાકલ્યે પૂછ્યું: ‘તમે અને તમારો આત્મા શાને આધારે  
રહે છે ?’

‘પ્રાણને આધારે.’

‘પ્રાણને શાનો આધાર છે ?’

‘અપાનનો.’

‘અપાનને શાનો આધાર છે ?’

‘વ્યાનનો.’

‘વ્યાનને શાનો આધાર છે ?’

‘ઉદાનનો.’

‘ઉદાનને શાનો આધાર છે ?’

‘સમાનનો.’

‘એ આત્માને ‘આ નહિ,’ ‘આ નહિ’ (નેતિ નેતિ) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઈ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને કદી ઇન્ન થતી નથી.

‘આ આઠ રહેઠાણ છે, આઠ લોક છે, આઠ દેવ છે, આઠ પુરુષો છે. જે પરમ પુરુષ આ આઠ પુરુષોને ચોતામાંથી કાઢી જુદેજુદે ઠેકાણે મૂકે છે અને પાછા ચોતામાં ભેગા કરે છે, અને છતાં જે એ પુરુષોથી પાર રહે છે, ને જેનું જ્ઞાન ઉપનિષદોમાંથી જ થાય છે, તે પરમ પુરુષને વિષે હું તમને પૂછું છું. એ જો તમે મને નહિ સમજાવી શકો, તો તમારું માથું જોડીને નીચે પડશે.’

શાકલ્યને એ પરમ પુરુષની ખબર નહોતી. તેથી તેનું માથું જોડીને નીચે પડ્યું. અને ચોરો, તે બીજું કંઈક હશે એમ માનીને, તેનાં હાડકાં ઉઠાવી ગયા. ૨૬

[માણસ મરી ગયા પછી ફરી શામાંથી જન્મે છે તે કહ્યું છે.]

પછી યાજ્ઞવલ્કયે પૂછ્યું: ‘હે પૂજ્ય બ્રાહ્મણો! તમારામાંથી જેની ઇચ્છા હોય, તે મને સવાલ પૂછે; અથવા તમે બધા પૂછો. નહિ તો તમારામાંથી જે જવાબ દેવા તૈયાર હોય, તેને હું સવાલ પૂછું; અથવા તમને સહુને પૂછું.’ પણ એ બ્રાહ્મણોની હિંમત ચાલી નહિ. ૨૭

પછી યાજ્ઞવલ્ક્યે તેમને નીચેના શ્લોકો વડે પૂછ્યું:—

(૧) ‘જેવું વનનું ઝાડ છે તેના જેવો જ માણસ ખરેખર છે. તેના વાળ તે બાહ્યે પાંદડાં છે. તેની ચામડી તે બાહ્યે ખહારની છાલ છે.

(૨) ‘જેમ ઝાડની છાલમાંથી રસ ઝરે છે, તેમ માણસની ચામડીમાંથી સોડી નીકળે છે. તેથી, જેમ ઝાડને ઈંજ થાય ત્યારે રસ ઝરે છે, તેમ માણસને ઈંજ થાય ત્યારે સોડી નીકળે છે.

(૩) ‘તેનું માંસ તે બાહ્યે લાકડાનાં પડ છે. તેના સ્નાયુઓ તે બાહ્યે રેસા છે; તે મજબૂત છે. તેનાં હાડકાં તે બાહ્યે અંદરનું લાકડું છે. તેની મજબૂત તે બાહ્યે લાકડાનો ગરલ છે.

(૪) ‘ઝાડને કાપી નાખવામાં આવે પછી તે મૂળમાંથી નવેસર ઊગે છે. તે રીતે; માણસને મૃત્યુ કાપી નાખે છે, તે પછી તે કયા મૂળમાંથી ફરી ઊગી નીકળે છે ?

(૫) ‘વીર્યમાંથી—જેમ ન કહેશે; કેમકે વીર્ય તો જીવતા માણસમાં જ પેદા થાય છે. ઝાડ તો ખીજમાંથી પણ ઊગી નીકળે છે. તે મરી જાય પછી પણ ખીજમાંથી ફરી ઊગે છે.

(૬) ‘જે ઝાડને મૂળમાંથી ઉખાડી નાખ્યું હોય, તો તે ફરી ઊગવા પામે નહિ. પણ માણસને મૃત્યુ કાપી નાખે છે, તે પછી તે કયા મૂળમાંથી ફરી ઊગી નીકળે છે ?

## અધ્યાય ચોથો

### પ્રકરણ ૧

[કેટલાક માણસો શરીરનાં જીર્ણજીર્ણ અંગોને બ્રહ્મ ગણીને પૂજે છે. તેમના જ્ઞાનમાં રહેલી ઊણપ બતાવીને બ્રહ્મનું ખરું સ્વરૂપ સમજાવવાનો પ્રયત્ન અહીં છે.]

વિદેહ દેશના રાજા જનક બેઠા હતા; ત્યાં યાજ્ઞવલ્કય આવી પહોંચ્યા. જનકે તેમને કહ્યું: ‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! તમારું કેમ આવવું થયું ? દોર લેવા આયા છો ? કે બારીક પ્રશ્નો સંભળવા ?’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘બંનેને માટે, હે સમ્રાટ !’ ૧

‘તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય તે મને સંભળાવો.’

જનકે કહ્યું: “શિલિનના દીકરા જિત્વાએ મને કહેલું કે, ‘વાણી એ બ્રહ્મ છે.’”

યાજ્ઞવલ્કય કહે: “જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્ય-વાળો માણસ કહે, તેમ શિલિનના દીકરા જિત્વાએ તમને કહ્યું કે, ‘વાણી એ બ્રહ્મ છે.’ કેમકે જે માણસ બેઠો ન શકે, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ ક્યાં છે ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?”

‘ના, નહોતું કહ્યું.’

‘ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.’

‘તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.’

‘વાણી એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને પ્રજ્ઞા (જ્ઞાન)રૂપે પૂજવું જોઈએ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! પ્રજ્ઞા (જ્ઞાન) એટલે શું ?’

‘હે સમ્રાટ ! વાણી એ જ પ્રજ્ઞા. હે સમ્રાટ ! વાણી વડે જ મિત્રને ઓળખી શકાય છે. ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, ઇતિહાસ, પુરાણ, વિદ્યા, ઉપનિષદો, શ્લોકો, સૂત્રો, વ્યાખ્યાનો, ટીકાઓ, યજ્ઞ, હોમ, ખીજને ખવડાવેલું અન્ન, તેમને પાવેલું પાણી, આ લોક, પરલોક અને બધાં પ્રાણીઓને વાણી વડે જ જાણી શકાય છે. હે સમ્રાટ ! વાણી એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને વાણી કદી તજી દેતી નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાહ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.’

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું : ‘હું તમને હજાર ગાયોનું ધણુ અને હાથી જેવો એક સાંઠ આપું છું.’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું : ‘મારા પિતાનો એવો મત હતો કે શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.’ ૨

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું : ‘તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.’

જનકે કહ્યું : “શુદ્ધિના દીકરા ઉદકે મને કહેલું કે, ‘પ્રાણુ એ બ્રહ્મ છે.’”

યાજ્ઞવલ્કય કહે : “જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ શુદ્ધિના દીકરા ઉદકે તમને કહ્યું કે, ‘પ્રાણુ એ બ્રહ્મ છે.’ કેમકે જે માણસમાં પ્રાણુ ન હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ ક્યાં છે ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?”

‘ના, નહોતું કહ્યું.’

‘ત્યારે તો, હે સમ્રાટ, એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.’

‘તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.’



‘પ્રાણ એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને પ્રિયરૂપે પૂજવું બેઈએ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! પ્રિય એટલે શું ?’

‘હે સમ્રાટ ! પ્રાણ એ જ પ્રિય. હે સમ્રાટ ! માણસ પ્રાણ ટકાવવાને ખાતર જ જીવે ત્યાં યજ્ઞ ન કરાવવો ઘટે તેને ત્યાં યજ્ઞ કરાવે છે, જેની પાસેથી દાન ન લેવું ઘટે તેની પાસેથી દાન લે છે. હે સમ્રાટ ! માણસ પ્રાણ ટકાવવાને ખાતર જ જેમાં જીવનું બેખમ હોય તેવી દિશામાં જાય છે. હે સમ્રાટ ! પ્રાણ એ પરબ્રહ્મ છે. એમ બાણીને જે માણસ તેને પૂંજે છે, તેને પ્રાણ કદી તણ દેતો નથી. ખધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાહ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.’

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: ‘હું તમને હજાર ગાયોનું ધણુ અને હાથી જેવો એક સાંઢ આપું છું.’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિશ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.’ ૩

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું: ‘તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.’

જનકે કહ્યું: “વૃષ્ણના દીકરા બહુએ મને કહેવું કે, ‘આંખ એ બ્રહ્મ છે.’”

યાજ્ઞવલ્કય કહે: “જેમ કોઈ માવાળો, ખાપવાળો, આચાર્ય-વાળો માણસ કહે, તેમ વૃષ્ણના દીકરા બહુએ તમને કહ્યું કે, ‘આંખ એ બ્રહ્મ છે.’ કેમકે જે માણસ બેઈ ન શકતો હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેઠાણ ક્યાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેવું ખરું ?”

‘ના, નહોતું કહ્યું.’

‘ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.’

‘તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.’

‘આંખ એ તેનું રહેઠાણ છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ પ્રભને સત્યરૂપે પૂજવું જોઈએ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! સત્ય એટલે શું ?’

“હે સમ્રાટ ! આંખ એ જ સત્ય. હે સમ્રાટ ! આંખ વડે જોનારને કોઈ પૂછે : ‘તે’ જોયું ?’ અને તે જો જવાખ આપે કે ‘હા, જોયું.’ તો એ સાચું કહે છે. હે સમ્રાટ ! આંખ એ પર-પ્રભ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને આંખ કદી તણ દેતી નથી. ખખાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ ખનીને દેવો પાસે જાય છે.”

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું : ‘હું તમને હજાર ગાયોનું ધણું અને હાથી જેવા એક સાંઢ આપું છું.’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું : ‘મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.’ ૪

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું : ‘તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.’

જનકે કહ્યું : “ભરદ્વાજ ગોત્રના ગર્દભીવિપીતે મને કહેલું કે, ‘કાન એ પ્રભ છે.’”

યાજ્ઞવલ્કય કહે : “જેમ ‘કોઈ માવાળો, ખાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ ભરદ્વાજ ગોત્રના ગર્દભીવિપીતે તમને કહ્યું કે, ‘કાન એ પ્રભ છે.’ કેમકે જે માણસ સાંભળી ન શકતો હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ પ્રભનું રહેઠાણ ક્યાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?”

‘ના, નહોતું કહ્યું.’

‘ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ પ્રભનો એક જ અંશ થયો.’

‘તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.’

‘કાન એ તેનું રહેકાણું છે. આકાશ તેનો આધાર છે. એ બ્રહ્મને અનંત માનીને પૂજવું બેઠ્યું.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! અનંતતા એટલે શું ?’

‘હે સમ્રાટ ! દિશાઓ એ જ અનંતતા. હે સમ્રાટ ! તેથી માણસ કોઈ પણ દિશામાં જાય, તોપણ તેના અંત લગી પહોંચી શકતો નથી. કેમકે દિશાઓનો અંત છે જ નહિ. હે સમ્રાટ ! દિશાઓ તે કાન છે; અને, હે સમ્રાટ ! કાન એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને કાન કદી તથ્ય હેતા નથી. ખર્ષાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાહ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.’

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: ‘હું તમને હજાર માયેનું ધણું અને હાથી જેવો એક સાંઠ આપુ છું.’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘મારા પિતાનો એવો મત હતો કે, શિષ્યને ખૂબ શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.’

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું: ‘તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કરી હોય, તે મને સંભળાવો.’

જનકે કહ્યું: “જખાલાના દીકરા સત્યકામે મને કહેલું કે, ‘મન એ બ્રહ્મ છે.’”

યાજ્ઞવલ્કય કહે: “જેમ કોઈ માવાળો, ખાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ જખાલાના દીકરા સત્યકામે તમને કહ્યું કે, ‘મન એ બ્રહ્મ છે.’ કેમકે જે માણસના મનનું ઠેકાણું ન હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેકાણું કયાં છે, તે તે જ્ઞાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ. તેમણે તમને કહેલું ખરું ?”

‘ના, નહોતું કહ્યું.’

‘ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.’

‘તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.’

‘મન એ તેનું રહેકાણુ છે. આકાશ તેના આધાર છે. એ બ્રહ્મને આનંદરૂપ માનીને પૂજવું જોઈએ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્કય ! આનંદ એટલે શું ?’

‘હે સમ્રાટ ! મન એ જ આનંદ. હે સમ્રાટ ! માણસ મન વડે સ્ત્રીની ઇચ્છા કરે છે. તેનાથી તેને પોતાના જેવો જ દીકરો જન્મે છે; તે આનંદ ઉપજાવે છે. હે સમ્રાટ ! મન એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને મન કદી તણ દેતું નથી. ખર્ચાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાલ્યાં આવે છે; તે દેવ ખનીને દેવો પાસે જાય છે.’

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું: ‘હું તમને હજાર ગાયોનું ધણુ અને હાથી જેવો એક સાંઠ આપું છું.’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘મારા પિતાનો એવો મત હોતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.’ ૬

યાજ્ઞવલ્કયે ફરી કહ્યું: ‘તમને કોઈએ જે કંઈ જ્ઞાનની વાત કહી હોય, તે મને સંભળાવો.’

જનકે કહ્યું: “વિદગ્ધ શાકલ્યે મને કહેલું કે, ‘હૃદય એ બ્રહ્મ છે.’”

યાજ્ઞવલ્કય કહે: “જેમ કોઈ માવાળો, બાપવાળો, આચાર્યવાળો માણસ કહે, તેમ વિદગ્ધ શાકલ્યે તમને કહ્યું કે, ‘હૃદય એ બ્રહ્મ છે.’ કેમકે જે માણસને હૃદય ન હોય, તેની શી દશા થાય ? પણ એ બ્રહ્મનું રહેકાણુ ક્યાં છે, ને તે શાને આધારે ટકી રહ્યું છે, એ તેમણે તમને કહેલું ખરું ?”

‘ના, નહોતું કહ્યું.’

‘ત્યારે તો, હે સમ્રાટ ! એ બ્રહ્મનો એક જ અંશ થયો.’

‘તો, હે યાજ્ઞવલ્કય ! હવે તમે મને સમજાવો.’

‘હૃદય એ તેનું રહેકાણુ છે. આકાશ તેના આધાર છે. એ બ્રહ્મને રિચરતારૂપે પૂજવું જોઈએ.’

‘હે યાજ્ઞવલ્ક્ય ! સ્થિરતા એટલે શું ?’

‘હે સમ્રાટ ! હૃદય એ જ સ્થિરતા. હે સમ્રાટ ! હૃદય એ પ્રાણીમાત્રનું રહેઠાણ છે. હે સમ્રાટ ! હૃદય એ પ્રાણીમાત્રનો આધાર છે. હે સમ્રાટ ! પ્રાણીમાત્ર હૃદયને આધારે જ ટકી રહે છે. હે સમ્રાટ ! હૃદય એ પરબ્રહ્મ છે. એમ જાણીને જે માણસ તેને પૂજે છે, તેને હૃદય કદી તજી દેતું નથી. બધાં પ્રાણીઓ તેની પાસે ચાહ્યાં આવે છે; તે દેવ બનીને દેવો પાસે જાય છે.’

વિદેહના રાજા જનકે કહ્યું : ‘હું તમને હજાર ગાયોનું ધણું અને હાથી જેવો એક સાંઠ આપું છું.’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું : ‘મારા પિતાનો એવો મત હોતો કે, શિષ્યને પૂરું શિક્ષણ આપ્યા વિના તેની પાસેથી ધન લેવું નહિ.’ ૭

## પ્રકરણ ૨

[આત્માનો શરીર સાથેનો સંબંધ]

જનકરાજ સિંહાસન પર બેઠા હતા, ત્યાંથી નીચે ઊતર્યા ને યાજ્ઞવલ્ક્યની પાસે આવી કહેવા લાગ્યા :

‘નમસ્તે. મને કંઈક જાનની વાત સંભળાવો.’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું : ‘સમ્રાટ, લાંબી મુસાફરીએ જવા ઇચ્છનાર માણસ રથ કે નાવ તૈયાર કરે છે. એની પેદે, તમે ગૃહજ્ઞાન વડે આત્માને તૈયાર કરેલો છો. વળી તમને માન મળે છે; તમારી પાસે ધન છે; તમે વેદ ભણ્યા છો; તમે ઉપનિષદોનું જ્ઞાન સાંભળ્યું છે. તમારા જેવા માણસ આ જગતમાંથી છૂટીને કયાં જાય એ જાણો છો ?’

જનકે કહે : ‘ના, ભગવન્ ! હું કયાં જઈશ એની ખબર તો મને નથી.’

‘તો તમે કયાં જશો, એ હું તમને કહું.’

‘કહો, ભગવન્ !’ ૧

યાંત્રવલ્કયે કલ્પુઃ ‘જમણી આંખમાં જે પુરુષ (ચેતન) વસે છે, તેનું નામ ઇન્દ્ર છે. એ છે તેા ઇન્દ્ર; છતાં લોકો ઇન્દ્ર એ ગૃહ અર્થવાળા નામથી એને ઓળખે છે. દેવોને જાણે ગૃહ અર્થવાળાં નામ ગમતાં હોય, સ્પષ્ટ અર્થવાળાં નામ ન ગમતાં હોય, એમ લાગે છે.

‘હાખી આંખમાં જે માણસનું રૂપ છે, તે એની પત્ની વિરાજ છે. હૃદયની અંદર જે ખાલી જગા છે, તે ઇન્દ્ર અને વિરાજને ભેગાં મળવાની જગા છે. હૃદયની અંદર જે લોહીનો ગદ્દો છે, તે એ જે જણનું ખાવાનું છે. હૃદયની અંદર જે જળાં જેવું છે, તે એમનું ઓઢવાનું છે. હૃદયમાંથી જે નાડી ઊંચે જાય છે, તે એમને ફરવાનો રસ્તો છે. વાળના હૃન્નરમા ભાગ જેવડી હિતા નામની નાડીઓ હૃદયની અંદર રહેલી છે. એની વાટે ખોરાકનો રસ પસાર થાય છે. તેથી આ શરીરરૂપી આત્માના કરતાં એ અંદરના આત્માને વધારે ચોખ્ખો ખોરાક મળે છે. ૨

‘પૂર્વ દિશા એ આત્માનો પૂર્વનો પ્રાણ છે. દક્ષિણ દિશા એનો દક્ષિણનો પ્રાણ છે. પશ્ચિમ દિશા એનો પશ્ચિમનો પ્રાણ છે. ઉત્તર દિશા એનો ઉત્તરનો પ્રાણ છે. માથા પરની દિશા એનો માથા પરનો પ્રાણ છે. નીચલી દિશા એનો નીચેનો પ્રાણ છે. બધી દિશાઓ એ આત્માના જુદાજુદા પ્રાણ છે. એ આત્માને ‘આ નહિ, અં નહિ’ (નેતિ નેતિ) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઈ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને કદી ઇન્દ્ર થતી નથી. તમે નિર્ભય થયા છો, જનક!’

વિદેહના રાજા જનકે કલ્પુઃ ‘હે યાંત્રવલ્કય! તમે પણ નિર્ભય થાઓ; કેમકે નિર્ભયતાનું (અભય એવા બ્રહ્મનું) તમે જ અમને

જ્ઞાન આપો છો. માટે હું તમને વંદન કરું છું. આ રહ્યો વિદેહ દેશ; અને આ હું.’ ૩

### પ્રકરણ ૩

[માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે? એનો છેવટનો જવાબ એ છે કે આત્મા એ જ માણસના કામનું ખરું તેજ છે. આત્મા જ એનો જીવનપંથ ઉગળે છે.]

યાજ્ઞવલ્કય જનકરાજને ત્યાં આવ્યા. તેમણે વિચાર કરી રાખ્યો હતો કે, ‘હું બ્રહ્મીશ નહિ.’ પણ અગાઉ એક વાર જનક અને યાજ્ઞવલ્કય અગ્નિહોત્રને વિષે વાત કરતા હતા, ત્યારે યાજ્ઞવલ્કયે જનકને વરદાન આપ્યું હતું કે, ‘તમે મરજીમાં આવે તે માગી લો.’ જનકે માગેલું કે, ‘હું તમને ગમે તે સવાલ પૂછી શકું એવો વર આપો.’ યાજ્ઞવલ્કયે હા કહ્યેલી. એટલે રાજા-એ જ યાજ્ઞવલ્કયને પહેલો સવાલ પૂછ્યો: ૧

‘હે યાજ્ઞવલ્કય! માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘સૂરજના તેજ વડે. સૂરજના તેજ વડે જ માણસ ખેતે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.’

‘ખરાખર છે.’ ૨

જનકે ફરી પૂછ્યું: ‘સૂરજ આથમી જાય ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?’

‘ચંદ્રના તેજ વડે. ચંદ્રના તેજ વડે જ માણસ ખેતે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.’

‘ખરાખર છે.’ ૩

જનકે ફરી પૂછ્યું: ‘સૂરજ આથમી જાય, અને ચંદ્ર પણ આથમી જાય, ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?’

‘અગ્નિના તેજ વડે. અગ્નિના તેજ વડે જ માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.’

‘ખરાખર છે.’ ૪

જનકે ફરી પૂછ્યું: ‘સૂરજ આયમી જાય, ચંદ્ર આયમી જાય, અને અગ્નિ પણ હોલાઈ જાય, ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?’

‘વાણીના તેજ વડે. વાણીના તેજ વડે જ—વાણીને આધારે જ—માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે. તેથી હે સમ્રાટ ! પોતાનો હાથ પણ ચોખ્ખો ન બેઈ શકાય એમ હોય તેવે વખતે પણ, કંઈક અવાજ થાય તો માણસ સીધો તે તરફ જાય છે.’

‘ખરાખર છે.’ ૫

જનકે ફરી પૂછ્યું: ‘સૂરજ આયમી જાય, ચંદ્ર આયમી જાય, અગ્નિ હોલાઈ જાય, અને અવાજ બંધ પડી જાય, ત્યારે માણસનું કામ કયા તેજ વડે ચાલે છે?’

‘આત્માના તેજ વડે. આત્માના તેજ વડે જ માણસ બેસે છે, હરેફરે છે, કામ કરે છે, પાછો ફરે છે.’ ૬

[એ આત્મા કેવો છે તે સમજાવ્યું છે.]

‘એ આત્મા કયો?’

“જે પુરુષ (ચેતન) વિજ્ઞાનરૂપ છે, શરીરમાં ઇન્દ્રિયોની વચ્ચે બેઠેલો છે, અને હૃદયમાં તેજરૂપે વસે છે તે. તે જોયો છે તેવો જ હંમેશાં રહે છે. તેનામાં કશો ફેરફાર થતા નથી. છતાં તે આ લોક અને પરલોકમાં હરેફરે છે. તે જાણે ધ્યાન કરતો હોય, હરતોફરતો હોય, એવો ભાસ થાય છે. સ્વપ્નામાં તે આ લોક-માંથી પાર ચાલ્યો જાય છે, અને મૃત્યુનાં બધાં રૂપોને વટાવી જાય છે. ૭



“ એ આત્મા જ્યારે જન્મ પામે છે—એટલે કે જ્યારે દેહમાં પ્રવેશ કરે છે—ત્યારે તેને પાપો વળજે છે. તે જ્યારે દેહને છોડી દે છે—એટલે કે મરી જાય છે—ત્યારે પાપોને પાછળ છોડી જાય છે. ૮

[આત્મા અને સ્વપ્નસૃષ્ટિનો સંબંધ]

“ એ આત્માનાં બે જ ઠેકાણાં છે—આ લોક અને પરલોક. ત્રીજું ઠેકાણું સ્વપ્ન; તે પહેલાં બેની વચ્ચે સન્ધિરૂપ છે. એ વચ્ચે ઠેકાણે બેઠો રહીને આત્મા આ બન્ને ઠેકાણાંને—આ લોકને તેમજ પરલોકને—ભેઈ શકે છે. પરલોકમાં જવા માટે ઉપર ચઢવું પડે છે. ઉપર ચઢ્યા પછી આત્મા દુઃખ અને આનંદ બન્નેને ભેઈ શકે છે. એ જ્યારે સ્વપ્નદશામાં હોય, ત્યારે આ ભયાંભાદર્યા જગતમાંથી કેટલોક અંશ લઈ જાય છે; તેને પોતે ભાગિફાડે છે; તેમાંથી પોતે નવું રચે છે; અને પોતાના પ્રકાશ વડે, પોતાના તેજ વડે સ્વપ્નસૃષ્ટિ રચે છે. એ સ્થિતિમાં આત્મા પોતાના જ તેજથી પ્રકાશે છે. ૯

“ એ સ્વપ્નદશામાં રથ, કે રથના ઘોડા, કે રસ્તા એમાંનું કશું હોતું નથી. પણ આત્મા પોતે રથ, રથના ઘોડા અને રસ્તા પેદા કરે છે. એ સ્વપ્નદશામાં આનંદ કે મોજમજ એમાંનું કશું હોતું નથી. પણ આત્મા પોતે આનંદ અને મોજમજ પેદા કરે છે. એ સ્વપ્નદશામાં તળાવ, સરોવર કે નદી ‘એમાંનું’ કશું હોતું નથી. પણ આત્મા પોતે તળાવો, સરોવરો ને નદીઓ પેદા કરે છે. કેમકે તે સરજનહાર છે. ૧૦

“ આને વિષે નીચેના શ્લોકો કહ્યા છે:

“ ‘ આ અનંત, તેજસ્વી આત્મા એકલો ફરે છે. તે સ્વપ્ન-દશામાં શરીરને કારે મૂકી દે છે. તે પોતે બિંધતો નથી; એટલે બિંધતી ઇન્દ્રિયો પર ચોકી રાખે છે. પછી પોતે શુદ્ધ, તેજસ્વી રૂપ ધારણ કરીને, પાછો જાગ્રતદશામાં આવી જાય છે. ૧૧

“ ‘આ અનંત, તેજસ્વી આત્મા અમર છે અને એકલો ફરે છે. તે પ્રાણ વડે નીચલા માળાની’ (શરીરની) રક્ષા કરે છે; અને પોતે એ માળાની બહાર ફરવા નીકળી પડે છે. એ પોતે અમર છે, અને મરજી ફાવે ત્યાં ફરે છે. ’૧૨

“ ‘સ્વપ્રસૂષ્ટિમાં એ આત્મા જિંચીનીચી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે, અને ઘણાં રૂપો ધારણ કરે છે. ક્યારેક તે સ્ત્રીઓની સાથે મોજ કરે છે, ક્યારેક હસે છે, ને ક્યારેક ભયંકર દેખાવો જુએ છે. ’૧૩

“ લોકો એની રમતને જુએ છે, પણ કોઈ એને પોતાને જોતું નથી. તેથી કહે છે કે, માણસને એકાએક ન જગાડવો. કેમકે આત્મા એ શરીરમાં ખરાબર પાછો ન આવે, તો તેનો ઈલાજ કરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પણ કેટલાક લોકો કહે છે કે, ભગવદ્દશા અને સ્વપ્રદશા એક જ છે; કેમકે માણસ જાગતો હોય ત્યારે જે વસ્તુઓ જુએ છે, તે જ વસ્તુઓ સ્વપ્નમાં જુએ છે. એ વાત ખરાબર નથી. કેમકે સ્વપ્રદશામાં આત્મા પોતે જ તેજરૂપ ખનીને પ્રકાશે છે. ”

જનકે કહ્યું: ‘ભગવન! હું તમને હજાર ગાયો આપું છું. મોક્ષને વિષે મને હજી વધારે સમજાવો. ’૧૪

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘એ આત્મા આ સુષુપ્તિદશામાં મોજ-મજા કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આવ્યો હતો તેવો પહેલાંની સ્વપ્રદશામાં પાછો આવ્યો જાય છે. સુષુપ્તિદશામાં તેણે જે કંઈ જોયું હોય, તેનાથી તે લેપાતો નથી; કેમકે તેને આસક્તિ જેવું કંઈ હોતું જ નથી. ’

‘ખરાબર છે, ભગવન! હું તમને હજાર ગાયો આપું છું. મોક્ષને વિષે મને હજી વધારે સમજાવો. ’૧૫

• નીચલો માળો એટલા માટે કે આ જગત ને નીચે રહેતું છે, તેમાં રહેવાનો એ માળો (શરીર) છે.

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'એ આત્મા આ સ્વપ્નદશામાં મોજમજ કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આત્મા હતો તેવો પહેલાંની જાગૃતદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. સ્વપ્નદશામાં તેણે જે કંઈ બેથું હોય, તેનાથી તે લેપાતો નથી; કેમકે તેને આસક્તિ જેવું કંઈ હોતું જ નથી.'

'બરાબર છે, સગવન! હું તમને હજાર ગાયો આપું છું. મોક્ષને વિષે મને હજી વધારે સમજાવો.' ૧૬

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: 'એ આત્મા આ જાગૃતદશામાં મોજમજ કરે છે, હરેફરે છે, સારામાઠા દેખાવો જુએ છે, અને પછી જેવો આત્મા હતો તેવો પહેલાંની સ્વપ્નદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. ૧૭

'જેમ કોઈ મોટું માછલું નદીને બન્ને કાંઠે ફરે, આ કાંઠે જાય ને સામે કાંઠે જાય, તેમ આ આત્મા સ્વપ્નદશા ને જાગૃતદશા બન્નેમાં છૂટથી હરેફરે છે. ૧૮

[ જાંડી, સ્વપ્ન વિનાની જાંઘમાં પડેલા આત્માની સ્થિતિ ]

'જેમ બાજ અથવા ગરુડ આકાશમાં જાડીજાડીને થાકી જાય, અને પછી પાંખો ખીડી લઈને માળામાં જવા નીકળે, તેમ આ આત્મા જાડીને એવી સ્થિતિ તરફ જવા નીકળે છે, જ્યાં સૂઈ ગયા પછી તેને નથી કશાંની ઇચ્છા થતી, નથી કંઈ સ્વપ્ન દેખાતું. ૧૯

'તેના શરીરમાં હિતા નામની નાડીઓ છે. એક વાળના હજાર ભાગ કર્યા હોય એના જેટલી તે ખારીક છે. તે ધોળા, ભૂરા, પીળા, લીલા ને રાતા રંગના રસથી ભરેલી છે.+ આત્માને

+ વાત-પિત્ત ગોળુ અને કંઈ મુખ્ય હોય એવો રસ ધોળો.

પિત્ત-કંઈ " " વાત " " " " ભૂરો.

વાત-કંઈ " " પિત્ત " " " " પીળો.

પિત્ત " " વાત-કંઈ " " " " લીલો.

અને વાત-પિત્ત-કંઈ એ ત્રણે સમાન, " " " " લાલ.

જ્યારે એમ લાગે છે કે જાણે કોઈ તેને મારી નાખે છે, જાણે કોઈ તેને જીતી લે છે, જાણે હાથી તેની પાછળ પક્યો છે, અથવા જાણે પોતે ખાડામાં પડે છે, ત્યારે તે જગતાં બેદેશા બધા સર્વો સ્વપ્નામાં જુએ છે. એ એની અજ્ઞાનની દશા ઠહેવાય. પણ જ્યારે એને એમ લાગે છે કે હું જાણે દેવ છું, હું જાણે રાજા છું, વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે જાણે હું જ છું, ત્યારે એ એની જિંદગીમાં જિંદગી સ્થિતિ ગણાય. ૨૦

‘એ સ્થિતિમાં એને નથી કશી ઇચ્છાઓ થતી; નથી પાપ ચળગતું; નથી ખીક લાગતી. જેમ પ્રિય સ્ત્રીના ગાઠ આલિંગનમાં પડેલા માણસને બહારની કે અંદરની કશી વાતની ખબર પડતી નથી, તેમ આ આત્માને જ્યારે પરમાત્માએ ગાઠ આલિંગન દીધેલું હોય ત્યારે તેને બહારની કે અંદરની કશી વાતની ખબર પડતી નથી. એ સ્થિતિમાં એની બધી ઇચ્છાઓ પૂરી થઈ ગઈ હોય છે; તેને આત્મા સિવાય ખીજ કશાની ઇચ્છા જ રહેતી નથી; અને તેને ઇચ્છા અને શોક જરા પણ રહેતાં નથી. ૨૧

‘એ સ્થિતિમાં બાપ તે બાપ રહેતો નથી; મા તે મા રહેતી નથી; દુનિયા તે દુનિયા રહેતી નથી; દેવો તે દેવો રહેતા નથી; વેદ તે વેદ રહેતા નથી. એ સ્થિતિમાં ચોર તે ચોર રહેતો નથી; ગર્ભની હત્યા કરનાર તે ગર્ભની હત્યા કરનાર રહેતો નથી; ચંડાળ તે ચંડાળ રહેતો નથી; ખીલકસ\* તે ખીલકસ રહેતો નથી; શ્રમણ તે શ્રમણ રહેતો નથી; તપસ્વી તે તપસ્વી રહેતો નથી. એ સ્થિતિમાં તેને નથી પુણ્ય લાગતું, કે નથી પાપ લાગતું; કેમકે તે હૃદયના સર્વ શોકોની પાર આલ્યો ગયો હોય છે. ૨૨

‘એવી સ્થિતિમાં તે જોતો નથી એમ કહે છે. તે જોતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે જોતો હોય છે.

એની જોવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને જુએ? ૨૩

• એવી સ્થિતિમાં તે સૂંઘતો નથી એમ કહે છે. તે સૂંઘતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે સૂંઘતો હોય છે. એની સૂંઘવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને સૂંઘે? ૨૪

• એવી સ્થિતિમાં તે ચાખતો નથી એમ કહે છે. તે ચાખતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે ચાખતો હોય છે. એની ચાખવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને ચાખે? ૨૫

• એવી સ્થિતિમાં તે બોલતો નથી એમ કહે છે. તે બોલતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે બોલતો હોય છે. એની બોલવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે કોની બોલે બોલે? ૨૬

• એવી સ્થિતિમાં તે સાંભળતો નથી એમ કહે છે. તે સાંભળતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે સાંભળતો હોય છે. એની સાંભળવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતું જ નથી, એટલે તે શાને સાંભળે? ૨૭

• એવી સ્થિતિમાં તે વિચાર કરતો નથી એમ કહે છે. તે વિચાર કરતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે વિચાર કરતો હોય છે. એની વિચાર કરવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં

તેના સિવાય બીજું કશું હોતુ નથી, એટલે તે શાનો વિચાર કરે ?

‘એવી સ્થિતિમાં તે અડકતો નથી એમ કહે છે. તે અડકતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે અડકતો હોય છે. એની અડકવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું હોતુ નથી, એટલે તે શાને અડકે ? ૨૯

‘એવી સ્થિતિમાં તે જાણતો નથી એમ કહે છે. તે જાણતો નથી એમ દેખાય છે ખરું, છતાં ખરી રીતે તે જાણતો હોય છે. એની જાણવાની શક્તિ કદી નાશ પામતી નથી; કેમકે તે પોતે અવિનાશી છે. પણ એવી સ્થિતિમાં તેના સિવાય બીજું કશું નથી, એટલે તે શાને જાણે ? ૩૦

‘જ્યાં એક ઉપરાંત બીજું કંઈ હોય, ત્યાં એક બીજને જુએ, એક બીજને સૂંધે, એક બીજને ચાખે, એક બીજની જોડે જોડે, એક બીજને સાંભળે, એક બીજને વિષે વિચાર કરે, એક બીજને અડકે, એક બીજને જાણે. ૩૧

‘એ આત્મા શુદ્ધ અને એકમાત્ર છે, અને તે દ્રષ્ટા૩૫ અને અજ્ઞેય છે. એ જ બ્રહ્મલોક છે અને સમ્રાટ છે.’ એવો જોધ યાજ્ઞવલ્ક્યે તેને આપ્યો. ‘એ જ મનુષ્યની ઊંચામાં ઊંચી ગતિ છે, સીધી ઊંચી પ્રાપ્તિ છે, ઊંચામાં ઊંચી અવસ્થા છે, અને મોટામાં મોટો આનંદ છે. બીજા પ્રાણીઓ તો એ જ આનંદના એક અંશને આધારે જીવે છે. ૩૨

‘માણસોમાં જે કોઈ તંદુરસ્ત હોય, ધનવાન હોય, બીજાઓનો ઉપરી હોય, જેની પાસે દુનિયાના બધા વૈભવ વધારેમાં વધારે હોય, તે આ દુનિયામાં મળનારો મોટામાં મોટો આનંદ ભોગવે છે. આ દુનિયાના આનંદથી સોગણો આનંદ પિતૃલોકમાં ગયેલા પિતૃઓને મળે છે. પિતૃલોકમાં ગયેલા પિતૃઓના આનંદથી સોગણો આનંદ ગંધર્વલોકમાં મળે છે. ગંધર્વલોકના

આનંદથી સોગણો આનંદ પુણ્યકર્મ વડે દેવ બનેલા લોકોને મળે છે. પુણ્યકર્મ વડે દેવ બનેલા લોકોના આનંદથી સોગણો આનંદ દેવ જન્મેલાઓને—તથા જે માણસ વેદનો અભ્યાસી, પાપ વિનાનો, અને વાસના વિનાનો હોય છે તેને—મળે છે. દેવ જન્મેલાઓના આનંદથી સોગણો આનંદ પ્રજાપતિલોકમાં—તથા જે માણસ વેદનો અભ્યાસી, પાપ વિનાનો અને કામના—ઈચ્છા વિનાનો હોય છે તેને—મળે છે. પ્રજાપતિલોકના આનંદથી સોગણો આનંદ બ્રહ્મલોકમાં—તથા જે માણસ વેદનો અભ્યાસી, પાપ વિનાનો, અને વાસના વિનાનો હોય છે તેને—મળે છે. એ બ્રહ્મલોકનો આનંદ તે મોટામાં મોટો આનંદ છે.’

જનકે કહ્યું: ‘હું તમને હજાર ગાયો આપું છું, ભગવન! મોક્ષને વિષે મને હજી વધારે સમજવો.’

યાજ્ઞવલ્કયને ખીક લાગી કે આ બુદ્ધિશાળી રાજા મારું અધું જ જ્ઞાન લઈ લેશે. ૩૩

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: “એ આત્મા આ સ્વપ્નદશામાં મોજ-મજા કરે છે, હરેહરે છે, સારામાઠા દેખાવો બુદ્ધિ છે, અને પછી જેવો આત્મા હોતો તેવો પહેલાંની બ્રમ્હદશામાં પાછો ચાલ્યો જાય છે. ૩૪

[ મૃત્યુવેળાએ આત્માની સ્થિતિ ]

“જેમ ઘણા ભારથી ભરેલું ગાડું ગગડાટ કરતું ચાલ્યું જાય, તેમ આ શરીરમાં રહેલો આત્મા, જેના પર પરમાત્મા સવાર થયેલા છે, તે જ્યારે શરીરનો છેલ્લો શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે ગગડાટ કરતો ચાલ્યો જાય છે. ૩૫

■ આ શરીર જ્યારે સુકાઈ જાય છે—ઘડપણથી કે રોગથી સુકાઈ જાય છે—ત્યારે, જેમ કેરી, કે ઉંખર, કે પીપળાનું ફળ તેના ડીંટા પરથી ખરી પડે, તેમ આ આત્મા આ અંગોમાંથી

સાવ છૂટો પડી જાય છે; અને ફરી, જેવો ગયો હતો તેવો, નવી જિંદગી શરૂ કરવાને ચાહ્યો આવે છે. ૩૬

“જેમ રાજા આવતો હોય ત્યારે અમીરો, ન્યાયાધીશો, રથ હાંકનારાઓ અને ગામના આગેવાનો ખાણું, પીણું, ઉતારો તૈયાર રાખીને તેની રાહ જુઓ છે, અને કહે છે કે, ‘આ આન્યા, આ આન્યા,’ તેમ આવો જ્ઞાની આત્મા આવતો હોય, ત્યારે શરીરનાં બધાં તત્ત્વો રાહ જોઈ રહે છે, અને કહે છે: ‘આ પ્રજ્ઞ આણું, આ પ્રજ્ઞ આણું.’ ૩૭

“જેમ રાજા જવા નીકળે ત્યારે અમીરો, ન્યાયાધીશો; રથ હાંકનારાઓ અને ગામના આગેવાનો તેની આસપાસ વીંટળાઈ વળે છે, તેમ જ્યારે અંતકાળે શરીરનો છેલ્લો શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે બધી ઇન્દ્રિયો આત્માની આસપાસ વીંટળાઈ વળે છે. ૩૮

### પ્રકરણ ૪

[ મૃત્યુવેળાએ આત્મા તથા ઇન્દ્રિયોની સ્થિતિ વર્ણવી છે. ]

“આ આત્મા જ્યારે નબળો પડી જાય છે ને ખેસાન જેવો થઈ જાય છે, ત્યારે ઇન્દ્રિયો તેની આસપાસ વીંટળાઈ વળે છે. તે ઇન્દ્રિયોમાંથી તેજના અંશો પોતાની અંદર ખેંચી લે છે, અને હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે. આંખમાં રહેલું ચેતન જ્યારે ચાહ્યું જાય છે, ત્યારે માણસ રૂપને જોઈ શકતો નથી. ૧

“આંખનું ચેતન આત્મામાં લીન થઈ જાય છે, ત્યારે લોહો કહે છે: ‘માણસ દેખતો નથી.’ નાકનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોહો કહે છે: ‘માણસ સૂંઘતો નથી.’ જીભનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોહો કહે છે: ‘માણસ ચાખતો નથી.’ વાણીનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોહો કહે છે: ‘માણસ બોલતો નથી.’ કાનનું ચેતન



આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: ‘માણસ સાંભળતો નથી.’ મન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: ‘માણસ વિચાર કરતો નથી.’ ચામડીનું ચેતન આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: ‘માણસ અડકતો નથી.’ બુદ્ધિ આત્મામાં ભળી જાય છે, ત્યારે લોકો કહે છે: ‘માણસ સમજતો નથી.’ એ માણસના હૃદયનો ઉપલોભ સાગ તેજથી ઝગઝગે છે. તેજથી ઝગઝગતા એ હૃદયના ટેરવા વાટે આત્મા શરીરમાંથી ચાલ્યો જાય છે—અથવા તો આંખ વાટે, કે માથા વાટે, કે શરીરના બીજા ભાગોમાંથી ચાલ્યો જાય છે. તે ચાલ્યો જાય છે તેની પાછળ પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે. પ્રાણ ચાલ્યો જાય છે તેની પાછળ બધી ઇન્દ્રિયો ચાલી જાય છે. તે વેળાએ આત્માને જ્ઞાન તો હોય છે. એ જ્ઞાનને સાથે લઈને તે ચાલ્યો જાય છે. તે જાય છે ત્યારે પણ તેની વિદ્યા, તેનું કર્મ, અને પૂર્વજન્મની તેની ચાલદાસ્ત એટલું તો તેને વળગેલું જ રહે છે. ૨

[વાસનાવાળા આત્માનું મૃત્યુ પછી શું થાય છે ?]

“જેમ ઘાસના તરણા પર રહેલી પાણીમાંની જળો, તે તરણાને છોડે ગયા પછી, બીજા ટેકા લેવા માટે પોતાનું અંગ સંકોચે છે, તેમ આ આત્મા આ શરીરને ફેંકી દઈ તેને ચેતન વિનાનું બનાવી દે છે, અને બીજું શરીર મેળવવા માટે પોતાનો સંકોચ કરે છે. ૩

“જેમ સોની સોનાનો ટુકડો લઈ તેમાંથી બીજા, નવા ને વધારે સુંદર ઘાટ ઘડે છે, તેમ આ આત્મા આ શરીરને ફેંકી દઈ તેને ચેતન વિનાનું બનાવી દે છે, અને બીજું નવું ને વધારે સુંદર શરીર ઘડી લે છે. એ શરીર કાં તો પિતૃઓના જેવું અથવા ગંધર્વોના જેવું, દેવોના જેવું, પ્રજાપતિના જેવું, પ્રજ્ઞાના જેવું, કે બીજાં પ્રાણીઓના જેવું હોય છે. ૪

“ આ આત્મા છે, તે જ બ્રહ્મ છે. તે વિજ્ઞાનમય છે. મન, પ્રાણ, આંખ, કાન, પૃથ્વી, પાણી, વાયુ, આકાશ, નેજ, અધ-કાર, કામ, અકામ, ક્રોધ, અક્રોધ, ધર્મ, અધર્મ—એ બધાં આત્માનાં જ લુદ્ધાંલુદ્ધાં રૂપો છે. આ અને પેલું, જે કંઈ છે તે બધું આત્મારૂપ જ છે.

“ માણસ જેવું કામ કરે છે ને જેવું વર્તન રાખે છે, તેવો તે બને છે. સારું કામ કરનાર સારો બને છે. પાપનું કામ કરનાર પાપી બને છે. પુણ્યના કામથી પુણ્યશાળી થાય છે. પાપના કામથી પાપી થાય છે. તેથી જ કહ્યું છે કે માણસ કામનાઓનો બનેલો છે. જેવી તેની વાસના હોય, તેવો તે નિશ્ચય કરે. જેવો નિશ્ચય કરે, તેવું કામ કરે. જેવું કામ કરે, તેવું ફળ મેળવે. ૫

“ આને વિષે નીચેના શ્લોક કહ્યો છે:

“ ‘ માણસનું મન જે વસ્તુમાં ચોંટી જાય, તે વસ્તુ મેળવવા માટે તે કામ કરે છે. આ જગતમાં તે જે કંઈ કર્મો કરે છે, તેનું ફળ પરલોકમાં ભોગવે છે. તે ભોગવી રહ્યા પછી તે પરલોકમાંથી આ લોકમાં ફરી કર્મ કરવા માટે આવે છે. જે માણસ વાસના રાખે છે, તેનું આ પ્રમાણે થાય છે. ’

[ કામના વિનાનાં આત્માની શ્રુત્ય પછીની સ્થિતિ ]

“ હવે જે માણસને કામના નથી હોતી તેને વિષે. જેને વાસના નથી હોતી, જેણે કામનાઓ તજી દીધી હોય છે, જેની કામનાઓ પૂરેપૂરી સંતોષાઈ છે, જેને આત્મા સિવાય બીજું કશું મેળવવાની કામના નથી, તેના પ્રાણ શરીર છોડીને આત્મા જતા નથી. તે પોતે બ્રહ્મ હોઈ બ્રહ્મમાં ભળી જાય છે. ૬

“ એને વિષે આ શ્લોક કહેલો છે:

“ ‘ માણસના હૃદયમાં જે કામનાઓ રહેલી છે તે બધી જ્યારે છૂટી જાય છે, ત્યારે તે માણસ મરણને અધીન હોવા

છતાં અમર બને છે; અને આ દેહે જ પ્રલયને મેળવે છે. ’

“જમ સાથે ઉતારી નાખેલી જીવં વિનાની કાંચળી રાફડા પર પડી રહે છે, તેમ આ શરીર પણ પડી રહે છે. પણ શરીરમાંથી છૂટી ગયેલો અમર આત્મા તો પ્રલય જ છે; તે તેજસ્વ છે. ”

જનકે કહ્યું: ‘હું તમને હજાર ગાયો આપું છું, ભગવન્ ! ’

યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું: “એને વિષે આ શ્લોકો કહેલા છે:

“આ જૂનો વિકટ રસ્તો દૂર સુધી પહોંચેલો છે. તેને હું અજ્ઞો છું; મને એ રસ્તો જાણો છે. પ્રલયને બાળુનાર, ક્ષપિયો પણ એ રસ્તે થઈને સ્વર્ગમાં તેમજ તેની પાર જાય છે. ૮

“કેટલાક કહે છે કે એ ધોળો છે, કેટલાક કહે છે ભૂરો છે, કેટલાક એને પીળો, લીલો કે લાલ કહે છે. પ્રલયને બાળુનાર કેાઈક માણસે એ રસ્તો જાણી કાઢેલો છે. પ્રલયને બાળુનાર, પુણ્યનું કામ કરનાર, અને તેજસ્વી બનનાર માણસો એ રસ્તે જાય છે. ૯

“જેઓ અવિધાની ઉપાસના કરે છે, તેઓ ઘોર અધારામાં પ્રવેશ કરે છે. પણ એકલી વિધામાં રચ્યાપચ્યા રહેનાર માણસો તો એથી વે વધારે ઘોર અધારામાં જાય છે. ૧૦

“અધારાથી છવાયેલા એ લોકોમાં (જગતોમાં) આનંદનું નામ હોતું નથી. અજ્ઞાન અને અણુધ માણસો મરી ગયા પછી એવા લોકોમાં જાય છે. ૧૧

“આ આત્મા છે તે જ હું છું, એમ જે માણસ આત્માને વિષે સમજે, તે કઈ વસ્તુની ઇચ્છા રાખીને, અને કોને માટે શરીરની ઝંખના રાખે ? ૧૨

“આ ભયભરેલી અને વિકટ જગામાં (શરીરમાં) પેઢલા આત્માને જેણે જોયો છે, ને સારી રીતે બણ્યો છે, તે વિશ્વનો સરજનહાર છે; તે સર્જનો કર્તા છે; તેને જે લોક મળે છે, તે

આત્માનો જ વિશાળ લોક છે. (અર્થાત્ આત્માનો જ વિશાળ લોક તેને મરણ બાદ મળે છે). ૧૩

“આપણે આ જગતમાં છીએ તે દરમિયાન જ એ આત્માને જાણવો જોઈએ. નહિ જાણીએ તો બહુ ખૂટી દશા થવાની છે; જેઓ તેને જાણે છે, તેઓ અમર બને છે. તે સિવાયના બીજાઓ તો ફક્ત દુઃખ જ પામે છે. ૧૪

“પોતાનો આત્મા એ જ ઈશ્વર છે, જે કંઈ થઈ શકે છે અને જે કંઈ થવાનું છે તે બધાનો નાથ એ જ છે, એવું જ્ઞાન મેળવવાને થાય પછી તે કશાથી કંટાળીને દૂર ભાગતો નથી. ૧૫

“વરસ પોતાના દિવસો વડે જેની પાછળ પાછળ ફરે છે તે જ્યોતિષોનો જ્યોતિ અમર છે, અવિનાશી છે, એમ દેવો માને છે, ને એમ માનીને તેની ઉપાસના કરે છે. ૧૬

“પાંચ સમૂહો (ગંધર્વો, દેવો, પિતૃઓ, અશુરો અને રાક્ષસો), અને માણસોના પાંચ વર્ગો તથા આકાશ જેને આધારે ટકી રહેલાં છે, તે આત્માને જ હું અવિનાશી બ્રહ્મ માનું છું. તે બ્રહ્મને જાણીને હું અમર બન્યો છું. ૧૭

“એ આત્મા તે પ્રાણનો પ્રાણ છે, આંખની આંખ છે; કાનનો કાન છે, મનનું મન છે. તેને જેમણે જાણ્યો છે, તેમણે સૌથી પ્રાચીન અને સૌથી પ્રથમ એવા બ્રહ્મને જાણ્યું છે. ૧૮

“એ બ્રહ્મને મન વડે જ જોવું ને જાણવું જોઈએ. તે એક-રૂપ છે ને તેનામાં કશા ભેદ નથી. જે એનામાં ભેદ જોવું કંઈ જાણે છે, તે એક મોતથી બીજા મોતમાં એમ ક્યાં કરે છે. ૧૯

“એ બ્રહ્મ હસ્તીમાં છે, તેની સાબિતી આપી શકાય એમ નથી. તે અવિચળ છે, અવિનાશી છે. તે એકરૂપ છે એમ સમજીને જ તેને જોવું ને જાણવું જોઈએ. આ આત્મા મેલ કે ડાઘ વિનાનો છે, આકાશની પાર છે, તે કદી જન્મ પામ્યો નથી, તે મહાન છે, અવિચળ છે, અવિનાશી છે. ૨૦

“શાણુ પ્રાપ્તો એ આત્માને જાણીને જ જ્ઞાન મેળવવું એઇએ. તેણે ઘણા શપ્દોનો અભ્યાસ ન કરવો એઇએ; કેમકે એથી તો વાણી થાક લાગે છે.” ૨૨

“આ મહાન અને કદી જન્મ ન પામનારો આત્મા જ વિજ્ઞાનરૂપ હોઈ બધી ઈન્દ્રિયોની વચ્ચે, હૃદયમાં આવેલી ખાલી જગામાં વસે છે. તે સહુનો રાજા છે, સહુનો સ્વામી છે, સહુનો ઉપરી છે. તે સારા કામથી વધતો નથી, ખૂરા કામથી ઘટતો નથી. એ સહુનો ઈશ્વર છે; તે પ્રાણીમાત્રનો ઉપરી છે; પ્રાણી-માત્રનો પાલક છે. તે આ જગતોને જુદાં ટકાવી રાખનારી પાળ છે, સરહદ છે. પ્રાપ્તો એને વેદના અભ્યાસ વડે, યજ્ઞ વડે, દાન વડે, તપ વડે, અનશન વડે જાણવા મથે છે. એને જ જાણીને માણસ મુનિ બને છે, એને મેળવવાની ઇચ્છા રાખીને જ સંન્યાસીઓ ઘરબાર છોડી સંન્યાસ લે છે. એને જાણતા હોવાથી જ પહેલાંના ઋષિઓ સંતાન મેળવવાની ઇચ્છા ન રાખતા. તેઓ વિચાર કરતા કે, આપણને તો આ આત્મા મળ્યો છે, એ જ આપણો લોક\* છે. પણ આપણે સંતાન મેળવીને શું કરીશું ?” તેમણે દીકરો મેળવવાની ઇચ્છા, ધન મેળવવાની ઇચ્છા, લોક (સ્વર્ગ વગેરે) મેળવવાની ઇચ્છા છોડી દીધી હતી, અને સિક્ષા માગીને તેઓ નિર્વાહ કરતા. દીકરાની ઇચ્છા હોય તો ધનની પણ ઇચ્છા થાય. ધનની ઇચ્છા હોય તો લોક (સ્વર્ગ વગેરે)ની પણ ઇચ્છા થાય. કેમકે ખત્રે છે તો ઇચ્છાઓ જ. એ આત્માને ‘આ નહિ, આં નહિ’ ( નેતિ નેતિ ) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય

\* દીકરો હોય તો જ સ્વર્ગ જવાય, એવો ખ્યાલ હોવાથી સ્વર્ગલોક મેળવવા માટે માણસો દીકરો મેળવવાની ઇચ્છા રાખતા. પણ જેને આત્મા મળ્યો છે, તેને આત્મા સિવાય સ્વર્ગ કે બીજો લોક મેળવવાની ઇચ્છા રહેતી નથી. આત્મા એ જ એનું સ્વર્ગ. આ વિચાર અત્યંત બતાવ્યો છે.

એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કશામાં લપટાઈ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને કદી ઈજ થતી નથી. જે માણસ એ આત્માને જાણે છે, તેને ‘મેં પાપ કર્યું’, મેં પુણ્ય કર્યું’—એ જે વિચારો કદી ઘેરતા નથી. એ જે વિચારોને તે જીતે છે. ‘મેં અમુક કામ કર્યું’ કે અમુક ન કર્યું’—એવો સંતાપ તેને થતો નથી. ૨૨

“એ જ વાત વેદના નીચેના મન્ત્રમાં કહી છે. ૨૩

“‘બ્રહ્મને જાણનારનો આ કાયમનો મહિમા કર્મ’ (કામ) વડે વધતો નથી કે ઘટતો નથી. તે મહિમાને માણસે જાણવો જોઈએ. એને જાણ્યા પછી માણસ પાપ કરીને અરડાતો નથી.’

“તેથી, જે માણસને આ જ્ઞાન હોય, તે શાંત થાય છે; સંયમી થાય છે; તેના વિકારો શાંત પડી જાય છે; તે સહન-શીલ બને છે; ‘તેનું’ મન એકાગ્ર થાય છે. તે આત્મામાં જ આત્માને જુએ છે; સહુને આત્મારૂપે જુએ છે. પાપ એને જીતી શકતું નથી; તે પાપમાત્રને જીતે છે. પાપ એને સતાવી શકતું નથી; તે પાપમાત્રને સતાવે છે. જ્યારે તે પાપ વિનાનો થાય છે, શુદ્ધ ને નિષ્કલંક થાય છે, અને તેને કશી શંકા રહેતી નથી, ત્યારે તે બ્રાહ્મણ (બ્રહ્મને જાણનાર) બને છે. હે સમ્રાટ ! આ સ્થિતિને જ બ્રહ્મલોક કહે છે. તે તમને પ્રાપ્ત થયો છે.”

જનકે કહ્યું: ‘ભગવન ! આ વિદેહ દેશ હું તમને આપું છું; અને સાથે હું પણ તમારો દાસ બનીને રહું છું.’ ૨૩

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘આ મહાન, જન્મ વિનાનો આત્મા જ અનાજનો ખાનાર છે. તે જ ધનનો આપનારો છે. એમ જે જાણે છે, તેને ધન મળે છે. ૨૪

‘આ મહાન, જન્મ વિનાનો આત્માને ઘડપણ આવતું નથી; મોત આવતું નથી; તે અમર છે, નિર્ભય છે, પ્રભુ છે.

બ્રહ્મ નિર્ભય છે. જે માણુએ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે નિર્ભય બ્રહ્મ બને છે.’ ૨૫

## પ્રકરણ ૫

[આત્માને વિશે યાજ્ઞવલ્કય અને તેમની પત્ની મૈત્રેયીના સંવાદ]

યાજ્ઞવલ્કયને જે સ્ત્રીઓ હતી—મૈત્રેયી અને કાત્યાયની. તેમાં મૈત્રેયીને બ્રહ્મજ્ઞાનમાં રસ હતો, અને કાત્યાયનીને સાધારણ સ્ત્રીની પેઠે પૈસાટકા ગમતા. યાજ્ઞવલ્કયને ગૃહસ્થાશ્રમ છોડી વનમાં જવાનો વિચાર થયો હતો. ૧

એટલે તેમણે કહ્યું: ‘મૈત્રેયી! હું હવે આ ગૃહસ્થાશ્રમ છોડીને અહીંથી ચાલ્યો જવાનો છું. માટે મારી જે કંઈ મિલકત છે, તે ચાલ, તારી ને કાત્યાયનીની વચ્ચે વહેંચી આપું.’ ૨

મૈત્રેયીએ કહ્યું: ‘ભગવન્! ધનથી ભરેલી આ પૃથ્વી મને મળે, તો હું એના વડે અમર બનું ખરી?’ ૩

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘ના રે ના. પૈસાદાર માણુસોની જિંદગી જેવી હોય છે તેના જેવી તારી જિંદગી થાય. ધન વડે અમર થવાની આશા ન રાખી શકાય.’ ૪

મૈત્રેયી બોલી: ‘જેના વડે હું અમર ન થઈ શકું, તે લઈને હું શું કરું? અમર બનવાની જે રીત તમે જાણતા હો, તે મને કહો, ભગવન્!’ ૫

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘મૈત્રેયી! તું મને વહાલી હતી જ, અને હવે વધારે વહાલી બની છે. ચાલ, હું તને સમજાવું. હું જેમજેમ સમજાવતો જઈ, તેમતેમ તું એના પર ઊંડો વિચાર કરજે.’ ૬

પછી યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘પતિ તે પતિને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર પતિ વહાલો લાગે છે. પત્ની તે પત્નીને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને

ખાતર પત્ની વહાલી લાગે છે. દીકરા તે દીકરાને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દીકરા વહાલા લાગે છે. ધન તે ધનને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર ધન વહાલું લાગે છે. પશુ તે પશુને ખાતર વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર પશુ વહાલાં લાગે છે. બ્રાહ્મણ તે બ્રાહ્મણને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર બ્રાહ્મણ વહાલો લાગે છે. ક્ષત્રિય તે ક્ષત્રિયને ખાતર વહાલો નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર ક્ષત્રિય વહાલો લાગે છે. જગત તે જગતને ખાતર વહાલું નથી લાગતું, પણ આત્માને ખાતર જગત વહાલું લાગે છે. દેવો તે દેવોને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર દેવો વહાલા લાગે છે. વેદ તે વેદને ખાતર વહાલા નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર વેદ વહાલા લાગે છે. પ્રાણીઓ તે પ્રાણીઓને ખાતર વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર પ્રાણીઓ વહાલાં લાગે છે. જે કંઈ વસ્તુ વહાલી લાગે છે, તે તે વસ્તુને ખાતર વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર તે તે વસ્તુ વહાલી લાગે છે. એ આત્માને જોવા જોઈએ, તેને વિષે સાંભળવું જોઈએ, તેને વિષે વિચાર કરવો જોઈએ, તેનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. આત્માને જોયા પછી, તેને વિષે સાંભળ્યા પછી, તેને વિષે વિચાર કર્યા પછી, તેનું ધ્યાન ધર્યા પછી આ બધું જ્ઞાન થાય છે. ૬

‘જે બ્રાહ્મણને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી બ્રાહ્મણ અળગા રહે છે. જે ક્ષત્રિયને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી ક્ષત્રિય અળગા રહે છે. જે જગતને આત્માથી અળગું માને છે, તેનાથી જગત અળગું રહે છે. જે, દેવોને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી દેવો અળગા રહે છે. જે વેદોને આત્માથી અળગા માને છે, તેનાથી વેદો અળગા રહે છે. જે પ્રાણીઓને આત્માથી અળગાં માને છે, તેનાથી પ્રાણીઓ અળગાં રહે છે. આ બ્રાહ્મણ,



આ ક્ષત્રિય, આ જગત, આ દેવો, આ વેદો, આ પ્રાણીઓ, આ જે કંઈ છે તે બધું આત્મારૂપ જ છે. ૭

‘જેમ ઢાલ પિટાતું હોય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકતો નથી, પણ ઢાલને અથવા ઢાલ પીટનારને પકડવાથી તેના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૮

‘જેમ શંખ ફૂંકતો હોય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ શંખને અથવા શંખ ફૂંકનારને પકડવાથી તેના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૯

‘જેમ વીણા વાગતી હોય ત્યારે બહારથી તેના અવાજને પકડી શકાતો નથી, પણ વીણાને અથવા વીણા વગાડનારને પકડવાથી તેના અવાજને પકડી શકાય છે, તેમ આત્માનું છે. ૧૦

‘જેમ સ્ત્રીનાં લાકડાં વડે સળગાવેલા અગ્નિમાંથી ધુમાડાના ગોટા નીકળે છે, તેમ આ મહાન તત્ત્વ (આત્મા)ના શ્વાસમાંથી ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, ઇતિહાસ, પુરાણ, વિદ્યા, ઉપનિષદો, સ્લોકો, સૂત્રો, વ્યાખ્યાનો, ટીકાઓ, યજ્ઞ, હોમ, ખીજને ખવડાવેલું અન્ન, પાચેલું પાણી, આ લોક, પરલોક, બધાં પ્રાણીઓ એ બધું નીકળેલું છે. આ બધું એના શ્વાસમાંથી જ નીકળેલું છે. ૧૧

‘જેમ બધાં પાણી વહીને છેવટે સમુદ્રમાં ભેગાં થાય છે, તેમ બધી જાતના સ્પર્શો આમડીમાં ભેગા થાય છે, બધી જાતની ગંધ નાકમાં ભેગી થાય છે, બધી જાતના સ્વાદ જીભમાં ભેગા થાય છે, બધી જાતનાં રૂપ આંખમાં ભેગાં થાય છે, બધી જાતના અવાજ કાનમાં ભેગા થાય છે, બધી જાતના વિચારો ને મનોરથો મનમાં ભેગા થાય છે, બધી વિદ્યાઓ હૃદયમાં ભેગી થાય છે, બધી જાતનાં કામો હાથમાં ભેગાં થાય છે, બધી જાતના આનંદો ગુહ્યેન્દ્રિયમાં ભેગા થાય છે, શરીરના બધી જાતના

ખાતર પત્ની વહાલી લાગે,  
 નથી લાગતાં, પણ આત્મા .  
 'ધન તે ધનને ખાતર વહાલું'  
 ધન વહાલું લાગે છે. પણ  
 લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર  
 તે બ્રાહ્મણને ખાતર વહાલો નથી.  
 બ્રાહ્મણ વહાલો લાગે છે. ક્ષત્રિ  
 નથી લાગતો, પણ આત્માને ખાતર  
 જગત તે જગતને ખાતર વહાલું  
 ખાતર જગત વહાલું લાગે છે. દેવે  
 નથી લાગતા, પણ આત્માને ખાતર  
 વેદ તે વેદને ખાતર વહાલો નથી  
 ખાતર વેદ વહાલો લાગે છે. ગ્રાણીઓ  
 વહાલાં નથી લાગતાં, પણ આત્માને ખાતર  
 લાગે છે. જે કંઈ વસ્તુ વહાલી લાગે છે,  
 વહાલી નથી લાગતી, પણ આત્માને ખાતર  
 લાગે છે. એ આત્માને જોવો જોઈએ, તેને વિ,  
 તેને વિષે વિચાર કરવો જોઈએ, તેનું ધ્યાન  
 આત્માને જોયા પછી, તેને વિષે સાંભળ્યા પછી  
 કર્યા પછી, તેનું ધ્યાન કર્યા પછી આ બધું

'જે બ્રાહ્મણને આત્માથી અળગા માને  
 અળગા રહે છે. જે ક્ષત્રિયને આત્માથી અળગા  
 ક્ષત્રિય અળગા રહે છે. જે જગતને આત્મા  
 તેનાથી જગત અળગું રહે છે. જે, દેવાને,  
 માને છે, તેનાથી દેવો અળગા રહે છે. જે વેદને  
 માને છે, તેનાથી વેદો અળગા રહે  
 અળગાં માને છે, તેનાથી ગ્રાણીઓ અળગાં

શકાય ? એ આત્માને ‘આ નહિ, આ નહિ’ (નેતિ નેતિ) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે કંશામાં લપટાઈ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને ઇજ થતી નથી. જે સહુનો જાણનાર છે, તેને શાના વડે જાણી શકાય ? મૈત્રેયી ! આ જ્ઞાન તને કહ્યું. એ અમર બનવાનું સાધન છે.’ ૧૫

આટલું કહીને યાજ્ઞવલ્કય ચાલ્યા ગયા.

### પ્રકરણ ૬

[આ જ્ઞાન ક્યા ઋષિએ કોની પાસેથી મેળવ્યું તે કહેવા તેમની ગુરુશિષ્યપરંપરા આપી છે.]

હવે ગુરુશિષ્યપરંપરા. આ જ્ઞાન પીતિમાખ્યે ગૌપવન પાસેથી મેળવ્યું. ગૌપવને (બીજા) પીતિમાખ્ય પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

ગૌતમે આમિવેશ્ય પાસેથી; આમિવેશ્યે ગાર્ગ્ય પાસેથી; ગાર્ગ્યે (બીજા) ગાર્ગ્ય પાસેથી; એ ગાર્ગ્યે ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે સૈતવ પાસેથી. સૈતવે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે ગાર્ગ્યાયણ પાસેથી; ગાર્ગ્યાયણે ઉદાલકાયન પાસેથી; ઉદાલકાયને બળાલાયન પાસેથી; બળાલાયને માધ્યદિનાયન પાસેથી; માધ્યદિનાયને સૌકરાયણ પાસેથી; સૌકરાયણે કાપાયણ પાસેથી;

મળ ગુદામાં બેગા થાય છે. બધી જાતના રસ્તા પગ વડે કપાય છે. બધા વેદો એક વાણીમાં બેગા થાય છે. ૧૨

‘જેમ મીઠાના ગાંગડામાં અંદર કે બહાર એવો ફરક હોતો નથી. આખોયે ગાંગડો જ હોય છે, અને સ્વાદમાં નયો ખરો લાગે છે. તેમ આ આત્મામાં અંદર અને બહાર એવો ફરક હોતો નથી, આખોયે આત્મા જ હોય છે, અને તે કેવળ જ્ઞાનમય હોય છે, તેમાં જ્ઞાન મિવાય ખીજું કશું હોતું નથી. તે આ મહાભૂતો (પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, વાયુ, અગ્નિ)માંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ મહાભૂતો નાશ પામે પછી આ તત્ત્વ પાછું તે મહાભૂતોમાં લળી જાય છે. મરી ગયા પછી માણસને લાન રહેતું નથી.’ એમ યાજ્ઞવલ્કય જોડ્યા. ૧૩

મૈત્રેયી કહે: ‘લગવન! આ વાત કરીને તો તમે મને ગૂંચવાડામાં પાડી દીધી. મને આ વાત તો સમજતી નથી.’

યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું: ‘ગૂંચવાડામાં પડાય એવું તો હું કંઈ કહેતો નથી. મૈત્રેયી! આ આત્મા અવિનાશી છે. તેનો નાશ થઈ શકતો જ નથી. એવો તેનો ગુણ છે. ૧૪

‘જ્યાં દ્વૈત હોય, એટલે કે બેની વચ્ચે જુદાઈ હોય, ત્યાં એક ખીજને જુએ છે, એક ખીજને સૂંધે છે, એક ખીજને ચાખે છે, એક ખીજની જોડે જોડે છે, એક ખીજને સાંભળે છે, એક ખીજને વિષે વિચાર કરે છે, એક ખીજને અડકે છે, એક ખીજને જાણે છે. પણ વિશ્વમાં જે કંઈ છે તે ખડું જે માણસને આત્મારૂપ જ દેખાય, તે માણસ કોને જુએ ને શાનાથી જુએ ? કોને સૂંધે ને શાનાથી સૂંધે ? કોને ચાખે ને શાનાથી ચાખે ? કોની જોડે જોડે ને શાનાથી જોડે ? કોને સાંભળે ને શાનાથી સાંભળે ? કોનો વિચાર કરે ને શાનાથી વિચાર કરે ? કોને અડકે ને શાનાથી અડકે ? કોને જાણે ને શાનાથી જાણે ? જેના વડે આ બધી વસ્તુઓને જાણી શકાય છે, તેને શાનાથી જાણી

શકાય ? એ આત્માને ‘આ નહિ, આ નહિ’ (નેતિ નેતિ) કહીને જ વર્ણવી શકાય છે. તે પકડાતો નથી, કેમકે તે પકડી શકાય એવો છે જ નહિ. તે મરતો નથી, કેમકે તે મરે એવો છે જ નહિ. તે લેપાતો નથી, કેમકે તે દેશમાં લપટાઈ પડે એવો છે જ નહિ. તે બંધનમાં પડતો નથી. તેને દુઃખ થતું નથી. તેને ઇન્દ્રિય થતી નથી. જે સહુનો જાણનાર છે, તેને શાના વડે જાણી શકાય ? મૈત્રેયી ! આ જ્ઞાન તને કહ્યું. એ અમર બનવાનું સાધન છે.’ ૧૫

આટલું કહીને યાજ્ઞવલ્કય ચાલ્યા ગયા.

### પ્રકરણ ૬

[આ જ્ઞાન ક્યા કપિએ કાની પાસેથી મેળવ્યું તે કહેવા તેમની શુશિષ્યપરંપરા આપી છે.]

હવે શુશિષ્યપરંપરા. આ જ્ઞાન પીતિમાત્રે ગૌપવન પાસેથી મેળવ્યું. ગૌપવને (બીજા) પીતિમાત્ર પાસેથી; ગૌપવને કૌશિક પાસેથી; કૌશિકે કૌંડિન્ય પાસેથી; કૌંડિન્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે કૌશિક અને ગૌતમ પાસેથી. ૧

ગૌતમે આમિવેશ્ય પાસેથી; આમિવેશ્યે ગાઝ્ય પાસેથી; ગાઝ્યે (બીજા) ગાઝ્ય પાસેથી; એ ગાઝ્ય ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે સૈતવ પાસેથી. સૈતવે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે ગાઝ્યાયણ પાસેથી; ગાઝ્યાયણે ઉદાલકાયન પાસેથી; ઉદાલકાયને જાપાલાયન પાસેથી; જાપાલાયને માધ્યંદિનાયન પાસેથી; માધ્યંદિનાયને સૌકરાયણ પાસેથી; સૌકરાયણે કાપાયણ પાસેથી; કાપાયણે સાયકાયન પાસેથી; સાયકાયને કૌશિકાયન પાસેથી. ૨

કૌશિકાયનએ ઘૃતકૌશિક પાસેથી; ઘૃતકૌશિકે પારાશર્યાયણ પાસેથી; પારાશર્યાયણે પારાશર્ય પાસેથી; પારાશર્યે જનૂ-

ઇણ્યં પાસેથી; જનૂકણ્યે આસુરાયણ અને યાસ્ક પાસેથી;  
 આસુરાયણે ત્રેવણિ પાસેથી; ત્રેવણિએ ઔપજઘનિ પાસેથી;  
 ઔપજઘનિએ આસુરિ પાસેથી; આસુરિએ ભારદ્વાજ પાસેથી;  
 ભારદ્વાજે આત્રેય પાસેથી; આત્રેયે માણ્ડિ પાસેથી; માણ્ડિ-  
 એ ગૌતમ પાસેથી; ગૌતમે (જીજ્ઞ) ગૌતમ પાસેથી; એ  
 ગૌતમે વાત્સ્ય પાસેથી; વાત્સ્યે શાંડિલ્ય પાસેથી; શાંડિલ્યે  
 ઈશોર્ય કાપ્ય પાસેથી; ઈશોર્ય કાપ્યે કુમારહારિત પાસેથી;  
 કુમારહારિતે ગાલવ પાસેથી; ગાલવે વિદર્ભાકૌંડિન્ય પાસેથી;  
 વિદર્ભાકૌંડિન્યે વત્સનપાત્ર બાબ્રવ પાસેથી; વત્સનપાત્ર બાબ્રવે  
 પન્થ સૌભર પાસેથી; પન્થ સૌભરે અયાસ્ય આંગિરસ પાસેથી;  
 અયાસ્ય આંગિરસે આબૃતિ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; આબૃતિ ત્વાષ્ટ્રે  
 વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્ર પાસેથી; વિશ્વરૂપ ત્વાષ્ટ્રે જે અશ્વિનદેવો પાસેથી;  
 જે અશ્વિનદેવોએ દધ્યઃ આથર્વાણું પાસેથી; દધ્યઃ આથર્વાણું  
 અથર્વા દૈવ પાસેથી; અથર્વા દૈવે મૃત્યુ પ્રાધ્વંસન પાસેથી; મૃત્યુ  
 પ્રાધ્વંસને પ્રધ્વંસન પાસેથી; પ્રધ્વંસને એકર્ષિ પાસેથી; એકર્ષિ-  
 એ વિપ્રચિત્તિ પાસેથી; વિપ્રચિત્તિએ વ્યષ્ટિ પાસેથી; વ્યષ્ટિએ  
 સનાત પાસેથી; સનાતને સનાતન પાસેથી; સનાતને સનઃ  
 પાસેથી; સનઃ પરમેષ્ઠી પાસેથી; પરમેષ્ઠીએ બ્રહ્મા પાસેથી; બ્રહ્મા  
 સ્વયંભૂ છે; પોતાની મેળે જ જન્મેલા છે. એ બ્રહ્માને નમસ્કાર. ૩

## અધ્યાય પાંચમો

### પ્રકરણ ૧

ॐ એ બ્રહ્મ પૂર્ણ છે, આ જગત પૂર્ણ છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી આ પૂર્ણ જગત ઉત્પન્ન થાય છે, એ પૂર્ણ બ્રહ્મમાંથી પૂર્ણ જગત કાઢી લઈએ તો પૂર્ણ બ્રહ્મ જ બાકી રહે છે. ॐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:

[ બ્રહ્મ અનંત છે, અપાર છે: ]

ॐ એ આકાશ છે, બ્રહ્મ છે. એ આકાશ બધું પુરાણું છે. વાયુ એ આકાશમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. એમ કૌરવ્યાયત્વી-પુત્રે કહ્યું હતું. એ ॐ તે વેદ છે, એમ બ્રાહ્મણો જાણે છે; કેમકે જે કંઈ જાણવા જેવું છે તે બધું, તે ॐ વાટે જાણી શકાય છે. ૧

### પ્રકરણ ૨

[ માણસે કેળવવાના મુખ્ય ગુણો દમન, દાન, દયા. ]

પ્રજાપતિને ત્રણ જાતના દીકરા હતા—દેવો, માણસો, અને અસુરો. તેઓ પિતાને ત્યાં અભ્યાસ કરવા રહ્યા. અભ્યાસ કરી રહ્યા પછી દેવોએ કહ્યું: ‘ પિતાજી, અમને કંઈક કહો. ’ પ્રજાપતિએ એમને એક અક્ષર કહ્યો: ‘ દ ’; અને પૂછ્યું: ‘ કેમ, સમજ્યા ? ’ દેવોએ કહ્યું: ‘ હા, સમજ્યા. તમે અમને કહો છો કે, દમન કરો. ’ પ્રજાપતિએ કહ્યું: ‘ ખરાખર. તમે ખરું સમજ્યા છો. ’ ૧

પછી માણસોએ પ્રજાપતિને કહ્યું: ‘ પિતાજી, અમને કંઈક

કહો. ' પ્રજાપતિએ એમને એક અક્ષર કહ્યો: ' હ; ' અને પૂછ્યું: ' કેમ, સમજ્યા ? ' તેમણે કહ્યું: ' હા, સમજ્યા. તમે એમને કહો છો કે, દાન કરો. ' પ્રજાપતિએ કહ્યું: ' ખરાખર. તમે ખરું સમજ્યા છો. ' ૨

પછી અસુરોએ પ્રજાપતિને કહ્યું: ' પિતાજી, એમને કંઈક કહો. ' પ્રજાપતિએ એમને એક અક્ષર કહ્યો: ' હ; ' અને પૂછ્યું: ' કેમ, સમજ્યા ? ' અસુરોએ કહ્યું: ' હા, સમજ્યા. તમે એમને કહો છો કે દયા કરો. ' પ્રજાપતિએ કહ્યું: ' ખરાખર. તમે ખરું સમજ્યા છો. ' ૩

વાદળોના ગગડાટમાં પ્રગટ થતી આ દેવી વાણી એ જ વાત કહે છે: ' હ, હ, હ '—' દમન\* કરો, દાન કરો, દયા કરો. ' તેથી માણસે આ ત્રણ ગુણો શીખવા જોઈએ—દમ, દાન, અને દયા. ૩

### પ્રકરણ ૩

[' હૃદય' શબ્દનો મૂળ અર્થ ]

આ હૃદય છે તે પ્રજાપતિ છે; તે પ્રજા છે; તે બધું જ છે. તેમાં ત્રણ અક્ષરો છે—હ, હ, ય. પહેલો અક્ષર છે 'હ.' એમ જે જાણે છે તેની પાસે પોતીકા માણસો તેમજ બીજાઓ ભેટા લઈ આવે છે. (હ ઉપરથી અલિહરન્તિ—લઈ આવે છે.) બીજો અક્ષર છે 'હ.' એમ જે જાણે છે તેને પોતીકા માણસો તેમજ બીજાઓ આપે છે. (હ ઉપરથી હૃદતિ—આપે છે.) ત્રીજો અક્ષર છે 'ય.' એમ જે જાણે છે તે સ્વર્ગે જાય છે ( ય ઉપરથી યેતિ—જાય છે). ૧



## પ્રકરણ ૪

[બ્રહ્મ એ જ સત્ય છે.]

આ બ્રહ્મ છે તે જ મત્ય છે મહાન, પૂજ્ય, અને મહુધી પ્રથમ જન્મેલુ આ તત્ત્વ તે માણું બ્રહ્મ છે. એમ જે માણુસ બાણે છે, તે ત્રણ લોકોને જીને છે. મહાન, પૂજ્ય, અને મહુધી પ્રથમ જન્મેલુ આ તત્ત્વ ને સાચું બ્રહ્મ છે એમ જે માણુસ બાણે છે, તેના શત્રુઓ જિતાય છે જીને નાશ પામે છે. મત્ય છે તે બ્રહ્મ જ છે. ૧,

## પ્રકરણ ૫

[‘સત્ય’ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ; વિશ્વમાં સત્યનો વિન્નાર]

આ વિશ્વમાં પહેલાં પાણી જ હતું. એ પાણીએ મત્યને ઉત્પન્ન કર્યું. મત્ય તે જ બ્રહ્મ છે. બ્રહ્મે પ્રજાપતિને ઉત્પન્ન કર્યાં. પ્રજાપતિએ દેવોને, તે દેવો સત્યની જ ઉપાસના કરે છે. ‘સત્ય’ શબ્દમાં ત્રણ અક્ષરો છે. પહેલો અક્ષર છે ‘સ,’ બીજો અક્ષર છે ‘તી,’ ત્રીજો અક્ષર છે ‘ય.’ પહેલો અને ત્રીજો અક્ષર મત્ય છે. વચ્ચેનો અક્ષર અમત્ય છે. આ અસત્ય બને બાણે મત્યથી ઘેરાયેલું છે. તેથી સત્યનું બેર વધારે છે. એમ જે માણુસ બાણે છે, તેને અમત્ય ઠી ઇલા કરવું નથી. ૧

આ જે સત્ય છે, તે જ પેયો, સૂરજ છે. સૂરજના બિંબમાં પેલો જે પુરુષ(ચેતન) છે, અને જમણી આંખમાં આ જે પુરુષ(ચેતન) છે, તે બન્ને એકબીબમાં રહેલા છે. પેલો સૂરજમાં રહેલો પુરુષ ફિરણો વડે આ આંખના પુરુષમાં રહેલો છે. આ આંખનો પુરુષ પ્રાણો વડે પેલા સૂરજના પુરુષમાં રહેલો છે. તેથી માણુસ જ્યારે મગવાનો થાય છે, ત્યારે સૂરજના બિંબને

ચોખ્ખું બેઈ શકે છે; આ કિરણો ફરી એની પાસે આવતાં નથી. ૨

સૂરજના ખિંખમાં પેલો જે પુરુષ છે, તેનું માથું તે ‘ભૂઃ’ છે. માથું એક છે, અને આ શબ્દનો અક્ષર પણ એક છે. ‘ભુવઃ’ એ તેના બે હાથ છે. હાથ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. ‘સ્વર’ એ તેના પગ છે. પગ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. તેનું ગૂઢ નામ છે ‘અહર’ (દિવસ). એ પ્રમાણે જે માણસ બાણે છે, તે પાપનો નાશ કરે છે ને પાપથી દૂર રહે છે. ૩,

જમણી આંખમાં આ જે પુરુષ છે, તેનું માથું તે ‘ભૂઃ’ છે. માથું એક છે, અને આ શબ્દનો અક્ષર પણ એક છે. ‘ભુવઃ’ એ તેના હાથ છે. હાથ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. ‘સ્વર’ એ તેના પગ છે. પગ બે છે, અને આ શબ્દના અક્ષર પણ બે છે. તેનું ગૂઢ નામ છે ‘અહમ્’(હું). એ પ્રમાણે જે માણસ બાણે છે, તે પાપનો નાશ કરે છે ને પાપથી દૂર રહે છે. ૪

### પ્રકરણ ૬

[આત્મા એ વિશ્વનો સ્વામી અને રાજા છે.]

હૃદયમાં રહેલો આ જે પુરુષ(આત્મા) છે, તે જ મન પણ છે. તે તેજસ્વી છે. તે ડાંગરના દાણા જેવો છે, જવના દાણા જેવો છે. તે સહુનો સ્વામી છે, સહુનો ઉપરી છે, અને વિશ્વમાં જે કંઈ છે, તેના ઉપર તે રાજ્ય કરે છે. ૧

### પ્રકરણ ૭

[વીજળી એ બ્રહ્મ છે. ‘વિદ્યુત’ શબ્દની વ્યુત્પત્તિ]

કહે છે કે વિદ્યુત(વીજળી) તે બ્રહ્મ છે. તે અધારાને

ભેદી નામે છે (વિદ્વાન-વિદ્વારવું) તે પરથી તેને વિદ્યુત (ભેદનાર) કહી છે. વિદ્યુત એ બ્રહ્મ છે એમ જે જાણે છે, તે પાપને ભેદી નામે છે. વિદ્યુત એ જ બ્રહ્મ છે. ૧

### પ્રકરણ ૮

[વાણીરૂપી ગાયત્રી ઉપાસના]

વાણીને ગાય માનીને તેની ઉપાસના કરવી જોઈએ. તેના ચાર આંચળ છે—‘સ્વાહા,’ ‘વયદ્,’ ‘હન્ત’ અને ‘સ્વધા’. દેવો તેના બે આંચળ—‘સ્વાહા’ અને ‘વયદ્’—ને આધારે જીવે છે; માણસો ‘હન્ત’ને આધારે, અને પિતૃઓ ‘સ્વધા’ને આધારે જીવે છે.\* પ્રાણ એ વાણીરૂપી ગાયનો સાંઢ છે; મન તેનું વાછડું છે. ૧

### પ્રકરણ ૯

[વિશ્વમાં વ્યાપેલો વૈશ્વાનર અગ્નિ અને શરીરમાં રહેલો અનાજ પચાવનારો જઠરાગ્નિ, એ બે એક જ છે.]

માણસના શરીરની અંદર જે અગ્નિ છે, અને જે ખાધેલા અનાજને પચાવે છે, તે જ વિશ્વમાં વ્યાપેલો વૈશ્વાનર અગ્નિ છે. તેનો જે અવાજ થાય છે, તે કાન ખંધ કરી દેવાથી સાંભળી શકાય છે. માણસ જ્યારે મરવાનો થાય, ત્યારે એ અવાજ સાંભળી શકતો નથી.

### પ્રકરણ ૧૦

[માણસ મરી ગયા પછી ક્યાં ને ક્યાં ક્રમે જાય છે?]

માણસ આ લોકમાંથી ચાલ્યો જાય છે, પછી તે પવનની

---

\* દેવોને જલિ આપતી વખતે ‘સ્વાહા’ અને ‘વયદ્’ શબ્દો, માણસોને આપતી વખતે ‘હન્ત’ શબ્દ, અને પિતૃઓને આપતી વખતે ‘સ્વધા’ શબ્દ બોલાય છે.

પાસે આવે છે. પવન તેને માટે રથના પેડાના ઢાણા જેવું ઢાણું  
 બનાવે છે. તે વાટે માણુસ ઊંચે ચડે છે, ને સૂરજની પાસે આવે  
 છે. સૂરજ નેને માટે ડંખરના ઢાણા જેવું ઢાણું બનાવે છે. તે  
 વાટે માણુસ ઊંચે ચડે છે, ને ચંદ્રની પાસે આવે છે. ચંદ્ર  
 તેને માટે નગારાના ઢાણા જેવું ઢાણું બનાવે છે. તે વાટે માણુસ  
 ઊંચે ચડે છે, અને એવા લોક(જગત)માં આવે છે, જ્યાં  
 ગરમી નથી હોતી તેમ ઠંડી પણ નથી હોતી. એ લોકમાં તે  
 સદાકાળ રહે છે. ૧

### પ્રકરણ ૧૧

[મોટામાં મોટું તપ કયું?]

માણુસ માંદો હોય ત્યારે જે દુઃખ બોગવે છે, તે મોટામાં  
 મોટું તપ છે. એમ જે જાણે છે, તે ઊંચામાં ઊંચા લોકમાં  
 જાય છે. મરેલા માણુસને જંગલમાં લઈ જવામાં આવે છે, તે  
 મોટામાં મોટું તપ છે. એમ જે જાણે છે, તે ઊંચામાં ઊંચા  
 લોકમાં જાય છે. મરેલા માણુસને અગ્નિમાં બાળે છે, તે મોટામાં  
 મોટું તપ છે. એમ જે જાણે છે, તે ઊંચામાં ઊંચા લોકમાં  
 જાય છે. ૧

### પ્રકરણ ૧૨

[શ્રદ્ધ એ અન્ન છે, પ્રાણ છે.]

કેટલાક કહે છે કે અન્ન એ શ્રદ્ધ છે. એ ખરાખર નથી;  
 કેમકે પ્રાણ વિના અન્ન સડે છે. પ્રાણ એ શ્રદ્ધ છે, એમ કેટલાક  
 કહે છે. એ ખરાખર નથી; કેમકે અન્ન વિના પ્રાણ સૂકાઈ જાય  
 છે. પણ આં બે દેવો ભેગા મળીને ઊંચામાં ઊંચી સ્થિતિએ  
 પહોંચે છે. એટલે પ્રાણે એના પિતાને કહ્યું કે, 'જે માણુસને  
 આ જ્ઞાન છે તેનું હું શું ભણું કરી શકું? તેનું શું ખૂટું કરી

‘શકું?’ પિતાએ હાથ હડાવીને કહ્યું: ‘ના, પ્રાત્ન! માત્ર એ ખેતી સાથે એકરૂપ થવાથી કોણ જિંદગામાં જિંદગી સ્થિતિએ પહોંચી શકે છે?’\* વળી પિતાએ તેને એમ પણ કહ્યું: ‘વિ.’ અન્ન ને ‘વિ’ છે. આ બધાં પ્રાણીઓ અન્નમાં પ્રવેશ કરે છે (‘વિશ્’ ઉપરથી ‘વિ’). વળી કહ્યું: ‘રમ્.’ પ્રાણ તે રમ્ છે. આ બધાં પ્રાણીઓ પ્રાણથી આનંદ પામે છે (‘રમન્તે’ ઉપરથી ‘રમ્’). જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેનામાં સર્વ પ્રાણીઓ પ્રવેશ કરે છે, તેનાથી સર્વ પ્રાણીઓ આનંદ પામે છે. ૧

### પ્રકરણ ૧૩

[વેદના મન્ત્રોમાં અને ક્ષત્રિયત્વમાં વસના પ્રાણને વિષે.]

હવે ઉક્થ (સ્તુતિગાન)ને વિષે. પ્રાણ તે ઉક્થ છે; કેમકે પ્રાણ જ આ આખા વિશ્વને ઉકારે છે (ઉત્થા). જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને ત્યાં ઉક્થ જાણનાર દીકરાનો જન્મ થાય છે; તે ઉક્થમાં સમાઈ જાય છે; જે લોકમાં ઉક્થ વસે છે, ત્યાં તે જાય છે. ૧

હવે ‘યજુષ્’ને વિષે. પ્રાણ તે યજુષ્ છે; કેમકે પ્રાણ હોય તો જ આ બધાં પ્રાણીઓ એકબીજાની સાથે જોડાયેલાં રહે છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપવા માટે બધાં પ્રાણીઓ ભેગાં થાય છે (યુજ્). તે માણસ યજુષ્માં સમાઈ જાય છે; જે લોકમાં યજુષ્ વસે છે, તે લોકમાં તે જાય છે. ૨

હવે સામને વિષે. પ્રાણ તે સામ છે; કેમકે પ્રાણ હોય તો જ આ બધાં પ્રાણીઓ ભેગાં થાય છે. જે માણસ આ પ્રમાણે

\* એટલે કે જિંદગામાં જિંદગી સ્થિતિએ પહોંચવા માટે એટલું પૂરતું નથી.

• યજ્ઞમાં જોડવાના ગદ્યમય મન્ત્રો તે ‘યજુષ્’, ગાવાના મન્ત્રો તે ‘સામ’.

જાણે છે, તેને માટે જ્યાં પ્રાણીઓ ભેગાં થાય છે; તેઓ તેની શ્રેષ્ઠતા સ્થાપે છે; તે માણસ સામમાં સમાઈ જાય છે; જે લોક-માં સામ વસે છે, તે લોકમાં તે જાય છે. ૩

હવે ક્ષત્રિયત્વને વિષે. પ્રાણ તે ક્ષત્રિયત્વ છે; કેમકે પ્રાણ માણસને ઈજામાંથી બચાવે છે. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તેને આ ક્ષત્રિયત્વ મળી રહે છે. એ ક્ષત્રિયત્વને ખીજ કોઈના રક્ષણની જરૂર રહેતી નથી. જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે ક્ષત્રિયત્વમાં સમાઈ જાય છે; જે લોકમાં ક્ષત્રિયત્વ વસે છે, તે લોકમાં તે જાય છે. ૪

### પ્રકરણ ૧૪

[ ગાયત્રીમંત્રનું રહસ્ય. ]

પૃથ્વી, અંતરિક્ષ, સ્વર્ગ એના કુલ આઠ અક્ષર થાય છે. ગાયત્રીમંત્રના<sup>x</sup> પહેલા ચરણના પાંચ આઠ અક્ષર છે. આ રીતે આ ત્રણ લોક તે આ ગાયત્રીમંત્રના પહેલા ચરણ ખરાખર છે. જે માણસ ગાયત્રીમંત્રના આ ચરણને આવી રીતે જાણે છે, તે ત્રણેય લોકને જીતે છે. ૧

ઘનઃ (ઋગ્વેદના મંત્રો), યજુર્વિ (યજુર્વેદના મંત્રો), સામાન્તિ (સામવેદના મંત્રો) એના કુલ આઠ અક્ષર થાય છે. ગાયત્રીમંત્રના ખીજ ચરણના પાંચ આઠ અક્ષર છે. આ રીતે આ ત્રણ વેદ તે આ ગાયત્રીમંત્રના ખીજ ચરણ ખરાખર છે. જે માણસ ગાયત્રીમંત્રના ખીજ ચરણને આવી રીતે જાણે છે, તે ત્રણેય વેદનું જ્ઞાન મેળવે છે. ૨

પ્રાણ, અપાન, વ્યાન એના કુલ આઠ અક્ષર છે. ગાયત્રી-

<sup>x</sup> ગાયત્રીમંત્ર આ પ્રમાણે છે: 'તત્સવિતુર્વરેણ્યં મર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ, ધियो યો નઃ પ્રચોદયાત્ । સુર્યદેવતા એ પાંચ તેજનું અમે ધ્યાન ધરીએ છીએ. તે અમારી શુદ્ધિનો પંથ દર્શાવેા.'

મંત્રના ત્રીજા ચરણના પણ આઠ અક્ષર છે. આ રીતે આ ત્રણ પ્રાણો તે આ ગાયત્રીમંત્રના ત્રીજા ચરણ ખરાખર છે. જે માણસ ગાયત્રીમંત્રના ત્રીજા ચરણને આવી રીતે બાંધે છે, તે જગતનાં બધાં પ્રાણીઓ પર જીત મેળવે છે.

સૂરજ તે અંધકારની પાર પ્રકાશતું અને દેખાવડું આ ગાયત્રીનું ‘તુરીય’ ચરણ છે. ‘તુરીય’ એટલે ચોથું. એ ચરણને દેખાવડું એટલા માટે કહ્યું છે કે સૂરજને બોઈ શકાય છે. ‘અંધકારની પાર પ્રકાશતું’ એટલા માટે કહ્યું છે કે તે અંધારાવાળી બધી ચીજોની ઉપર પ્રકાશે છે. ગાયત્રીના આ ચોથા પદને જે માણસ આ પ્રમાણે બાંધે છે, તે તેજ અને યશ વડે પ્રકાશે છે. ૩

આ ગાયત્રીમંત્ર આ દેખાવડા અને અંધકારની પાર પ્રકાશતા ચોથા ચરણને આધારે રહેલો છે. એ ચરણ તે વળી સત્યને આધારે રહેલું છે. આંખ તે સત્ય છે. આંખ ખરેખર સત્ય છે. તેથી આજે પણ જો જો માણસો લડતા લડતા આવે, અને એક કહે કે ‘મેં’ બોલું, અને બીજો કહે કે ‘મેં’ સાંભળ્યું;’ તો ‘મેં’ બોલું’ એમ કહેનાર માણસને જ આપણે સાચો માનીએ છીએ. એ સત્ય બળને આધારે રહેલું છે. પ્રાણ એ બળ છે. એટલે સત્ય પ્રાણને આધારે રહેલું છે. તેથી કહે છે કે બળ સત્યના કરતાં બેરાવર છે. આ પ્રમાણે આ ગાયત્રી શરીરમાં રહેલા પ્રાણને આધારે રહેલી છે. તેણે ‘ઝયો’ને બચાવ્યા (તજ્ઞે), તેથી તેનું નામ ‘ગાયત્રી’ પડ્યું છે. ‘ઝયો’ એટલે પ્રાણો. તે પ્રાણોને ગાયત્રીએ બચાવ્યા. એ ‘ઝયો’ને તેણે બચાવ્યા, તેથી તેનું નામ ‘ગાયત્રી’ પડ્યું છે. શુરુ શિષ્યને જે સાવિત્રીમંત્ર શીખવે છે, તે જ આ. એ મંત્ર જેને શીખવવામાં આવે તેના પ્રાણોનું રક્ષણ કરે છે. ૪

કેટલાક આ ગાયત્રીને અનુષ્ઠા છંદમાં ગાય છે, અને

કહે છે કે, ‘વાણી તે અનુષ્ટુપ છંદ છે, અને તેથી અમે ને ગાઈએ છીએ.’ એમ ન કરવું બેઠાં. સાવિત્રીમન્ત્રને ગાયત્રી-છંદમાં જ ગાવો બેઠાં. આમ બાણનાર માણસ ગમે તેટલી ભેટ સ્વીકારે, તોપણ ને ગાયત્રીના એક ચરણની પણ તોલે ન આવે. ૫

જે માણસ ધનથી ભરેલા આ ત્રણેય લોકોનો સ્વીકાર કરે, તેને ગાયત્રીના પહેલા ચરણ જેટલું જ ધન મળ્યું કહેવાય. જે માણસ ત્રણેય વેદમાં રહેલું જ્ઞાન મેળવે, તેણે ગાયત્રીના બીજા ચરણ જેટલું મેળવ્યું કહેવાય. જે માણસ પ્રાણીમાત્રનો સ્વીકાર કરે, તેણે ગાયત્રીના ત્રીજા ચરણ જેટલું મેળવ્યું કહેવાય. ગાયત્રીનું જે અધિકારની પાર પ્રકાશતું, દેખાવડું ચોથું ચરણ—એટલે કે આ તપતો સૂરજ છે, તે તો કોઈનાથી મેળવી શકાય એવું નથી. પછી એટલું બધું ધન માણસ શી રીતે મેળવી શકે ? ૬

હવે ગાયત્રીની સ્તુતિ આપેલી છે:

‘હું ગાયત્રી, તું એક ચરણવાળી, બે ચરણવાળી, ત્રણ ચરણવાળી, ચાર ચરણવાળી છે. વળી તું ચરણ વિનાની છે; કેમકે તને કોઈ મેળવી શકતું નથી. નમન છે તારા ચોથા, દેખાવડા, અધિકારની પાર પ્રકાશતા ચરણને.’

આ ગાયત્રીમન્ત્રનો બાણનાર બે કોઈના પર વેર રાખતો હોય, અને બે એમ કહે કે, ‘એને આ ચીજ ન મળશે,’ કે ‘એની આ ઇચ્છા ન ફળશે,’ તો જે માણસને ઉદેશીને એવી પ્રાર્થના કરી હોય તેની તે ઇચ્છા ફળતી નથી. અથવા બે ‘આ ચીજ મને મળજે’ એમ કહ્યું હોય; તો તે તેને મળે છે. ૭

આને વિષે વિદેહના રાજા જનકે અશ્વત્થામના દીકરા બ્રહ્મલને કહ્યું: ‘તમે કહ્યું કે તમે ગાયત્રી બાણ છો. તો પછી તમે હાથી બનીને મારો ભાર કેમ વહો છો ?’ બ્રહ્મલે કહ્યું: ‘હું



સમ્રાટ ! હું એ મંત્રનું મુખ જાણતો નહોતો તેથી.' જનકે કહ્યું :  
' અગ્નિ એ ગાયત્રીનું મુખ છે. અગ્નિમાં ઘણું નાખે તોપણ તે એ  
ખધાને ખાળી નાખે છે. તેમ જે માણસ આ પ્રમાણે જાણે છે, તે  
ઘણું પાપ કરે તોપણ તે ખધાં પાપોને ખાળી નાખે છે; અને  
શુદ્ધ થાય છે, પવિત્ર થાય છે; તેને ઘડપણ આવતું નથી,  
મોત આવતું નથી.' ૮

### પ્રકરણ ૧૫

[પૃષ્ઠા અને અગ્નિ એ બે દેવોની પ્રાર્થના.]

સત્યનું મોહું સોનાના વાસણથી ઢંકાયેલું છે. હે પૂષ્પ !  
(પોપણ કરનાર દેવ) તમે એ ઢાંકણને ઉઘાડો, જેથી હું—સત્ય-  
નો ઉપાસક—એ સત્યને જોઈ શકું. ૧

હે પૂષ્પ ! હે એકર્ષિ (વિશ્વના એકમાત્ર નિહાળનારા) !  
હે યમ ! હે સૂર્ય ! હે પ્રજાપતિના પુત્ર ! તમારાં કિરણોને  
ફેલાવો; તમારું તેજ જોઈ શકી શો; જેથી તમારું સૌથી કલ્યાણ-  
કારી રૂપ હું જોઈ શકું. એ રૂપમાં જે પુરુષ વસે છે, તે હું જ છું.

(મારું શરીર પહે ત્યારે) તેમાંનો આત્મ પવનરૂપી અમર  
મહાભૂતમાં સળી જાય છે. આ શરીરનો નાશ થઈ તેની રાખ  
થઈ જાય છે.

ૐ હે મન ! યાદ કર; તું તારાં કામોને યાદ કર. હે મન !  
યાદ કર. તારાં કામોને યાદ કર.

હે અગ્નિ ! સારે માર્ગે થઈને અમને આખાદી તરફ લઈ  
જાઓ. હે દેવ ! તમે સહુનાં મનની વાત જાણો છો. કુટિલ પાપ-  
ને અમારાથી દૂર રાખો. અમે ફરીફરી તમને નમન કરીએ છીએ. ૨

## અધ્યાય છઠ્ઠો

### પ્રકરણ ૧

[ધન્વિયેના ખાસ ગુણો, અને તે જાણવાનું દળ.]

જે માણસ સીંથી મોટી ને સીંથી સારી વસ્તુને જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં સીંથી મોટો ને સીંથી સારો બને છે. પ્રાણુ સીંથી મોટો ને સીંથી સારો છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં, તેમજ બીજા જે લોકોમાં થવા ઇચ્છે તેમાં, સીંથી મોટો ને સીંથી સારો બને છે. ૧

જે માણસ સીંથી વધારે જાંબી ગયેલી વસ્તુને જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં સીંથી વધારે જાંબી જાય છે. વાણી સીંથી વધારે જાંબી ગયેલી વસ્તુ છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તે પોતીકા લોકોમાં, તેમજ બીજા જે લોકોમાં થવા ઇચ્છે તેમાં, સીંથી વધારે જાંબી જાય છે. ૨

જે માણસ પાકા પાયાને જાણે છે, તેનો પાયો સપાટ જમીનમાં પાકો ન જાય છે તેમજ ખડખડી જમીનમાં પણ પાકો ન જાય છે. આંખ તે પાકો પાયો છે. આંખ વડે જ માણસ સપાટ જમીનમાં તેમજ ખડખડી જમીનમાં પણ સ્થિર રહી શકે છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેનો પાયો સપાટ જમીનમાં તેમજ ખડખડી જમીનમાં પણ પાકો બને છે. ૩

જે માણસ સંપત્તિને જાણે છે, તેને જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે અધી રહે છે. જે કાન એ સંપત્તિ છે. બધા વેદો કાનથી જ સાંભળી શકાય છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તેને જે કંઈ ઇચ્છા થાય તે બધી રહે છે. ૪

જે માણસ આશરાને જાણે છે, તે પોતીકા લોકોને આશરા-રૂપ થઈ પડે છે, માણસમાત્રને આશરો બને છે. મન એ આશરો છે. એમ જે માણસ જાણે છે, તે પોતીકા લોકોને આશરા-રૂપ થઈ પડે છે, માણસમાત્રને આશરારૂપ થઈ પડે છે. ૫

જે જનનશક્તિને જાણે છે, તેને પ્રજા અને પશુ મળી રહે છે. વીર્ય એ જનનશક્તિ છે. એમ જે જાણે છે, તેને પ્રજા અને પશુ મળી રહે છે. ૬

[ઈન્દ્રિયોમાં એક કંઈ? માણસની એકતા બનાવવાને નીચેની વાતો કહી છે.]

એક વાર ઈન્દ્રિયોમાં તકરાર પડી. એક કહે: હું મોટી; બીજી કહે: હું. લડતી લડતી તેઓ બ્રહ્મની પાસે ગઈ, અને તેમણે તેમને કહ્યું: ‘અમારામાં સૌથી કોણ મોટું?’ બ્રહ્મે કહ્યું: ‘જે ઈન્દ્રિયના ચાક્ષી જવાથી આ શરીરની ખૂરી દશા થાય, તે સૌથી મોટી.’ ૭

પછી જીભ શરીરમાંથી ચાક્ષી ગઈ. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછી આવી, અને બીજી ઈન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: ‘તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શક્યા?’ તેમણે કહ્યું: ‘જેમ મૂંગા માણસો જીભથી બોલતા નથી, પણ ગ્રાણુ વડે શ્વાસ લે છે, આંખ વડે જુએ છે, કાન વડે સાંભળે છે, મન વડે સમજે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.’ પછી જીભ શરીરમાં પાછી દાખલ થઈ ગઈ. ૮

પછી આંખ શરીરમાંથી ચાલી ગઈ. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી ને પાછી આવી અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: ‘તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શક્યાં?’ તેમણે કહ્યું: ‘જેમ આંધળા માણસો આંખે જોતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે જોસે છે, કાન વડે સાંભળે છે, મન વડે સમજે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.’ પછી આંખ શરીરમાં પાછી દાખલ થઈ ગઈ. ૯

પછી કાન શરીરમાંથી ચાલ્યો ગયો. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછો આવ્યો અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: ‘તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શક્યાં?’ તેમણે કહ્યું: ‘જેમ બહેરા માણસો કાને સાંભળતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે જોસે છે, આંખ વડે જુએ છે, મન વડે સમજે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.’ પછી કાન શરીરમાં પાછો દાખલ થઈ ગયો. ૧૦

પછી મન શરીરમાંથી ચાલ્યું ગયું. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછું આવ્યું અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: ‘તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શક્યાં?’ તેમણે કહ્યું: ‘જેમ મૂઢ અણસમજી માણસો મનથી સમજતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે જોસે છે, આંખ વડે જુએ છે, કાન વડે સાંભળે છે, વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે, તેમ અમે જીવ્યાં.’ પછી મન શરીરમાં પાછું દાખલ થઈ ગયું. ૧૧

પછી વીર્ય શરીરમાંથી ચાલ્યું ગયું. વરસ દહાડો બહાર રહ્યા પછી તે પાછું આવ્યું અને બીજી ઇન્દ્રિયોને તેણે કહ્યું: ‘તમે મારા વિના કેવી રીતે જીવી શક્યાં?’ તેમણે કહ્યું: ‘જેમ નપુંસક માણસો વીર્ય વડે પ્રજા ઉત્પન્ન કરતા નથી, પણ પ્રાણ વડે શ્વાસ લે છે, જીભ વડે જોસે છે, આંખ વડે જુએ છે, કાન

વડે સાંભળે છે, મન વડે સમજે છે, તેમ અમે જાણ્યાં.’ પછી વીર્ય શરીરમાં પાછું દાખલ થઈ ગયું. ૧૨

પછી પ્રાણે જવાની તૈયારી કરી. સિંધ દેશનો મોટો સુંદર ઘોડો, પોતાના પગ જેની નેડે બાંધ્યા હોય તે ખીટીઓને જેમ ખેંચીને ઉખાડી કાઢે, તેમ પ્રાણે આ ઇન્દ્રિયોને ખેંચીને ઉખાડવા માંડી. એટલે ઇન્દ્રિયો બોક્ષી હોડી: ‘હે ભગવન! તમે આપ્યા ન જશો. તમારા વિના અમે જીવી નહિ શકીએ.’ પ્રાણે કહ્યું: ‘તો મને બલિ આપો.’ ઇન્દ્રિયોએ, કહ્યું: ‘વાર.’ ૧૩

જલ બોક્ષી: ‘હું જો સૌથી વધારે જામી ગયેલી છું, તો મારા વડે સૌથી વધારે જામી ગયેલો તું છે.’ આંખે કહ્યું: ‘હું જો પાકા પાયાવાળી છું, તો મારા વડે પાકા પાયાવાળો તું છે.’ કાને કહ્યું: ‘હું જો સંપત્તિરૂપ છું, તો મારા વડે સંપત્તિવાળો તું છે.’ મને કહ્યું: ‘હું જો આશરો છું, તો મારા વડે આશરવાળો તું છે.’ વીર્યે કહ્યું: ‘હું જો જનનશક્તિ છું, તો મારા વડે જનનશક્તિવાળો તું છે.’

પ્રાણે કહ્યું: ‘તો મારું અન્ન શું? મારે પહેરવાનું શું?’

ઇન્દ્રિયો બોક્ષી: ‘કૂતરાં, જીવડાં, કીડા, પંખી સુધ્ધાં જગતમાં જે કંઈ છે, તે તમારું અન્ન છે. પાણી તમારે પહેરવાનું વસ્ત્ર છે.’

જે માણસ પ્રાણના અન્નને વિષે આ પ્રમાણે જાણે છે, તે કદી ન ખાવાનું ખાતો નથી, ખાવા જેવું ન હોય તે દાનમાં સ્વીકારતો નથી. તેથી વેદ લખેલા વિદ્વાન માણસો, જમતા પહેલાં અને જમ્યા પછી, જરાક પાણી લઈને આચમન કરે છે. એ રીતે પ્રાણનું નમ્રપણું દૂર થાય છે, એમ તેઓ માને છે. ૧૪

“ માણસોને માટે જે રસ્તા છે—એક પિતૃલોકમાં જવાનો; બીજો દેવલોકમાં જવાનો. પિતા (સ્વર્ગ) અને માતા (પૃથ્વી) એ બેની વચ્ચે જે કંઈ હાલતી ચીજ છે, તે આ બેમાંથી એક રસ્તે જાય છે.”

શ્વેતકેતુએ કહ્યું: ‘મને એમાંથી એકેની ખબર નથી.’ ૨

પછી પ્રવાહણે તેને રહી જવાનું નોતરું આપ્યું. પણ એ કુમાર તો નોતરાને ન ગણકારતાં સાગી ગયો, ને પિતાની પાસે આવ્યો. તેણે પિતાને કહ્યું: ‘તમે મને ભણાવ્યો છે, એમ તમે મને પહેલાં નહોતું કહ્યું?’ પિતાએ કહ્યું: ‘શું થયું, ડાહ્યા દીકરા?’ શ્વેતકેતુ બોલ્યો: ‘પેલા ક્ષત્રીડાએ મને પાંચ સવાલ પૂછ્યા. તેમાંના એકેયનો જવાબ મને આવડ્યો નહિ.’ પિતાએ પૂછ્યું: ‘શા સવાલ પૂછેલા?’ ‘આ,’ કહીને તેણે એ સવાલો શાને શાને વિષે હતા તે કહી સંભળાવ્યું. ૩

પિતાએ કહ્યું: ‘દીકરા, મારું કહ્યું સાચું માન. હું જે કંઈ જણતો હતો, તે ખરું મેં તને ભણાવ્યું હતું. પણ ચાલ, આપણે ત્યાં જઈએ ને ભણવા રહીએ.’ શ્વેતકેતુએ કહ્યું: ‘તમે એકલા જ જાઓ.’

પછી ગૌતમ જીવલના દીકરા પ્રવાહણને ઘેર આવ્યો. રાજા-એ આસન આપ્યું, પાણી મંગાવ્યું, તેનો આદરસત્કાર કર્યો, અને કહ્યું: ‘ભગવન્ ગૌતમ ! હું તમને એક વર આપું છું. તમે જે જોઈએ તે માગી લો.’ ૪

ગૌતમે કહ્યું: ‘તમે મને વર આપ્યો છે, તો મારા દીકરાની પાસે તમે જે વાત કહી તે મને કહો.’ ૫

રાજાએ કહ્યું: ‘ગૌતમ ! એ વર તો દેવોને લગતો થયો. માણસોને લગતો કંઈક વર માગો.’ ૬

## પ્રકરણ ૨

[ માણસોનું મરી ગયા પછી શું થાય છે ? ]

અરણુનો પૌત્ર શ્વેતકેતુ પાંચાલ દેશની એક પરિવદમાં ગયો. તે જીવલના દીકરા પ્રવાહણુરાજને ત્યાં પહોંચ્યો. ત્યાં નોકરો પ્રવાહણુની સેવા કરતા હતા. શ્વેતકેતુને ભેઈ રાજાએ કહ્યું: ‘કેમ, કુમાર !’ શ્વેતકેતુએ જવાબ દીધો: ‘જી.’

‘તને તારા પિતાએ સજાઓ છે કે ?’

શ્વેતકેતુએ કહ્યું: ‘હાજી.’

‘માણસો આ જગતમાંથી મરી ગયા પછી કેવી રીતે છૂટા પડી જીહીજીહી જગાએ જાય છે, એ તું જાણે છે ?’

‘ના.’

‘આ જગતમાં ફરી પાછા કેવી રીતે આવે છે, એ જાણે છે ?’

‘ના.’

‘ઘણા માણસો ફરીફરી પરલોકમાં જાય છે, છતાં એ લોક સરાઈ કેમ જતો નથી, એ તું જાણે છે ?’

‘ના.’

‘કેટલી આદુતિ અપાયા પછી પાણી માણસનું રૂપ લે છે અને બોલી ભાડે છે, એ તું જાણે છે ?’

‘ના.’

‘દેવમાર્ગને રસ્તે—કે પિતૃમાર્ગને રસ્તે—જવાનું સાધન તું જાણે છે ? શું કરવાથી દેવમાર્ગે કે પિતૃમાર્ગે જવાય, તે જાણે છે ? અમે ઋષિનું વચન સાંભળ્યું છે કે:—

“ માણસોને માટે જે રસ્તા છે—એક પિતૃલોકમાં જવાનો; બીજો દેવલોકમાં જવાનો. પિતા (સ્વર્ગ) અને માતા (પૃથ્વી) એ બેની વચ્ચે જે કંઈ હાલતી ચીજ છે, તે આ બેમાંથી એક રસ્તે જાય છે.”

શ્વેતકેતુએ કહ્યું: ‘મને એમાંથી એકેની ખબર નથી.’ ૨

પછી પ્રવાહણે તેને રહી જવાનું નોતરું આપ્યું. પણ એ કુમાર તો નોતરાને ન ગણકારતાં સાગી ગયો, ને પિતાની પાસે આવ્યો. તેણે પિતાને કહ્યું: ‘તમે મને સણાવ્યો છે, એમ તમે મને પહેલાં નહોતું કહ્યું?’ પિતાએ કહ્યું: ‘શું થયું, ડાહ્યા દીકરા?’ શ્વેતકેતુ બોલ્યો: ‘પેલા ક્ષત્રીડાએ મને પાંચ સવાલ પૂછ્યા. તેમાંના એકેયનો જવાબ મને આવડ્યો નહિ.’ પિતાએ પૂછ્યું: ‘શા સવાલ પૂછેલા?’ ‘આ,’ કહીને તેણે એ સવાલો શાને શાને વિષે હતા તે કહી સંભળાવ્યાં. ૩

પિતાએ કહ્યું: ‘દીકરા, મારું કહ્યું સાચું માન. હું જે કંઈ જણતો હતો, તે ખરું મેં તને સણાવ્યું હતું. પણ ચાલ, આપણે ત્યાં જઈએ ને સણવા રહીએ.’ શ્વેતકેતુએ કહ્યું: ‘તમે એકલા જ જાઓ.’

પછી ગૌતમ જીવલના દીકરા પ્રવાહણને ઘેર આવ્યો. રાજા-એ આસન આપ્યું, પાણી મંગાવ્યું, તેનો આદરસત્કાર કર્યો, અને કહ્યું: ‘સગવન ગૌતમ ! હું તમને એક વર આપું છું. તમે જે જોઈએ તે માગી લો.’ ૪

ગૌતમે કહ્યું: ‘તમે મને વર આપ્યો છે, તો મારા દીકરા-ની પાસે તમે જે વાત કહી તે મને કહો.’ ૫

રાજાએ કહ્યું: ‘ગૌતમ ! એ વર તો દેવોને લગતો થયો. માણસોને લગતો કંઈક વર માગો.’ ૬



ગીતમે કહ્યું: ‘મારે ઘેર સોનું, ગાયો, ઘોડા, દાસીઓ, નોકરચાકર, કપડાંની લીલાલહેર છે, એ બધીતું છે. આ જે વસ્તુ અનંત, અપાર, અષ્ટ છે, તે મને આપવામાં આંકડું મન ન રાખશે.’

‘તો, ગીતમ ! તમારે વિધિપૂર્વક એની માગણી કરવી જોઈએ.’

‘હું તમારી પાસે શિષ્ય ખનીને આવ્યો છું. પહેલાંના ઘોડા મોઢથી એ પ્રમાણે બોલીને જ ગુરુને ત્યાં ભળવા જતા.’ એ રીતે બોલી ગીતમ રાજાને ત્યાં શિષ્ય ખનીને રહ્યો. ૭

રાજાએ કહ્યું: ‘જેમ તમારા વડવાઓ અમારા વડવાઓ પર ક્રોધે ભરાયા નહોતા; તેમ તમે મારા પર ક્રોધે ન ભરાશો. આ જ્ઞાન આજ પહેલાં કોઈ પણ બ્રાહ્મણે મેળવ્યું નથી.\* એ હું તમને કહીશ. તમે આમ કહો છો, એટલે તમને ના કેમ પડાય ? ૮

‘પેલો પરલોક તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. સૂરજ તેમાં હોમવાની સ્મિધ\* છે. કિરણો તે ધુમાડો છે. દિવસ તે આળ છે. દિશાઓ તે અંગારા છે. દિશાઓની વચ્ચેના જૂણા તે તંબુખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો શ્રદ્ધાને હોમે છે. એ આહુતિમાંથી સોમરાજ પેદા થાય છે. ૯

‘મેઘરાજ તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. વરસ તેમાં હોમવાની

\* ક્ષત્રિય બ્રાહ્મણને જ્ઞાન આવે, એ સામાન્ય રિવાજથી બલદી વાત થઈ. તેનો ખુલાસો આપવાને રાજા કહે છે, કે ‘આજ પહેલાં કોઈ બ્રાહ્મણે આ જ્ઞાન મેળવ્યું નથી, તેથી જ મારે ક્ષત્રિયે તે તમને કહેવા વારો આવ્યો છે. માટે ક્રોધ ન કરશો.’

\* અગ્નિમાં હોમવાની દાતણ જેવડી જુદાંજુદાં ઝાડની ડાળખીઓ.

સમિધ છે. વાદળાં તે ધુમાડો છે. વીજળી તે જાળ છે. વાદ-  
ળાંનો ગગડાટ તે અંગારા છે. વરસાદના ઠરા તે તણુખા છે.  
એવા આ અગ્નિમાં દેવો સોમરાજને હોમે છે. એ આદુતિમાંથી  
વરસાદ પેદા થાય છે. ૧૦

‘આ જગત તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. પૃથ્વી તેમાં હોમવાની  
સમિધ છે. અગ્નિ તે ધુમાડો છે. રાત્રિ તે જાળ છે. ચંદ્ર તે  
અંગારા છે. નક્ષત્રો તે તણુખા છે. એવા આ અગ્નિમાં દેવો વર-  
સાદને હોમે છે. એ આદુતિમાંથી અનાજ પેદા થાય છે. ૧૧

‘પુરુષ તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. તેનું ઉઘાડું મોઢું તેમાં  
હોમવાની સમિધ છે. ગ્રાણુ તે ધુમાડો છે. વાણી તે જાળ છે.  
આંખ તે અંગારા છે. કાન તે તણુખા છે. એવા આ અગ્નિ-  
માં દેવો અનાજને હોમે છે. એ આદુતિમાંથી વીર્ય પેદા  
થાય છે. ૧૨

‘સ્ત્રી તે યજ્ઞનો અગ્નિ છે. તેની ગુહ્યેન્દ્રિય તેમાં હોમવાની  
સમિધ છે. વાળ તે ધુમાડો છે. યોનિ તે જાળ છે. સંભોગ તે  
અંગારા છે. ઝેનો આનંદ તે તણુખા છે. એવા આ અગ્નિમાં  
દેવો વીર્યને હોમે છે. તેમાંથી પુરુષનો જન્મ થાય છે. તે છવ-  
વાનું હોય ત્યાં સુધી જીવે છે. પછી જ્યારે મરી જાય છે—૧૩

‘ત્યારે માણસો તેને (ચિતાના) અગ્નિ પર ચડાવવા લઈ  
જાય છે. એ ચિતાનો અગ્નિ તે યજ્ઞનો અગ્નિ જની જાય છે. ચિતા-  
નાં લાકડાં તેમાં હોમવાની સમિધ છે. તેનો ધુમાડો તે યજ્ઞના  
અગ્નિનો ધુમાડો છે. ચિતાના અંગારા તે યજ્ઞાગ્નિના અંગારા  
છે. તેના તણુખા તે યજ્ઞાગ્નિના તણુખા છે. એવા આ અગ્નિમાં  
દેવો પુરુષને હોમે છે. એ આદુતિમાંથી તેજસ્વી રૂપવાળો પુરુષ  
નીકળે છે. ૧૪

‘જે માણસો આ પ્રમાણે જાણે છે, અને જેઓ વનમાં શ્રદ્ધા અને સત્યની ઉપાસના કરે છે, તેઓ અગ્નિની આગમાં પહોંચે છે; આગમાંથી દિવસમાં જાય છે; દિવસમાંથી અજવાળિયાંમાં જાય છે; અજવાળિયાંમાંથી ઉત્તરાયણના છ મહિનામાં જાય છે; તે મહિનાઓમાંથી દેવલોકમાં જાય છે; દેવલોકમાંથી સૂર્યલોકમાં જાય છે; સૂર્યલોકમાંથી વિદ્યુલોકમાં જાય છે. મનના બનેલા પુરુષ આવીને એમને વિદ્યુલોકમાંથી બ્રહ્મલોકમાં લઈ જાય છે. એ બ્રહ્મલોકમાં તેઓ મોક્ષ પામીને અનંતકાળ લગી વસે છે. ત્યાંથી તેમને પાછા આવવાપણું રહેતું નથી. ૧૫

‘જે માણસો યજ્ઞ વડે, દાન વડે, તપ વડે લોકોને મેળવે છે, તેઓ ધુમાડામાં પહોંચે છે; ધુમાડામાંથી રાતમાં જાય છે; રાતમાંથી અંધારિયાંમાં જાય છે; અંધારિયાંમાંથી દક્ષિણાયનના છ મહિનામાં જાય છે; તે મહિનાઓમાંથી પિતૃલોકમાં જાય છે; પિતૃલોકમાંથી ચંદ્રલોકમાં જાય છે; ચંદ્રલોકમાં જઈને અન્નરૂપ બની જાય છે. દેવો જેમ સોમરાજને પીતા જાય છે, ને કહેતા જાય છે કે, ‘વધ, ઘટ,’ તેમ ચંદ્રલોકમાં દેવો અન્ન રૂપ બનેલા આ માણસોને પણ આરોગે છે. એ માણસોનાં કરેલાં કર્મ જ્યારે જૂટી જાય છે, ત્યારે તેઓ ચંદ્રલોકમાંથી પાછા આકાશમાં આવે છે; આકાશમાંથી પવનમાં આવે છે; પવનમાંથી વરસાદમાં આવે છે; વરસાદમાંથી પૃથ્વી પર આવે છે. પૃથ્વી પર આવીને તેઓ અનાજ બની જાય છે. તેઓ ફરી પુરુષરૂપી અગ્નિમાં હોમાય છે. ત્યાંથી સ્ત્રીરૂપી અગ્નિમાં જઈને જન્મે છે, અને ફરી પાછા પેલા લોકો તરફ જવા મથે છે. આ રીતે તેઓ ચક્રાવામાં, ફર્યા કરે છે.

‘પણ જેઓ આ બેમાંથી એકેય માર્ગને જાણતા નથી, તેઓ કીડા, પતંગિયાં, મચ્છર વગેરે રૂપે જન્મે છે.’ ૧૬

### પ્રકરણ ૩

[ ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવવાના મંત્રો અને તે જપવાના વિધિ આ પ્રકરણમાં આવે છે. સામાન્ય જનતાને તેનો ઉપયોગ ન હોવાથી આ પ્રકરણનો અનુવાદ અહીં આપવામાં આવ્યો નથી. ]

### પ્રકરણ ૪

[ જગતની ઉત્પત્તિ, અને કેટલાક મંત્રો. ]

પૃથ્વી આ પ્રાણીઓનો રસ(સાર) છે. પાણી પૃથ્વીનો રસ છે. વનસ્પતિઓ પાણીનો રસ છે. કૂલો વનસ્પતિઓનો રસ છે. ફળ કૂલોનો રસ છે. પુરુષ ફળોનો રસ છે. વીર્ય પુરુષનો રસ છે.

પ્રજાપતિએ વિચાર કર્યો: ‘હું આ પુરુષને કંઈક પાકું પાથો કરી આપું.’ એમ કરીને તેમણે સ્ત્રીને ઉત્પન્ન કરી. ૨

[ અનુવાદમાં કેટલોક ભાગ અત્રે આપવો અનુચિત હોવાથી છાડી દીધો છે. ]

જે માણસ ઇચ્છે કે મારો દીકરો ગોરો થાય, વેદ ભણે, પૂરી આવરદા ભોગવે, તેણે દૂધલાત રંધાવવો; અને તેણે ને તેની સ્ત્રીએ તે ખાવો. તો તેને એવો દીકરો થાય. ૧૪

[ રૂપશુણ્ણવાળાં દીકરાદીકરી જન્મે તે માટે અમુક પુષ્ટિકારક ચીજો ખાવાની અને કેટલાક મંત્રો બોલવાની ભલામણ કરી છે. ]

દીકરો જન્મ્યા પછી માણસ અગ્નિ આણે છે, દીકરાને ખોળામાં લે છે, વાડકીમાં દહીં ને ઘીનું મિશ્રણ રાખે છે, અગ્નિમાં દૂધ-ઘીની આદુતિ આપે છે અને કહે છે:

‘આ મારા (દીકરારૂપી) ઘરમાં રહીને હું આના હજાર માણસનું પોષણ કરું એવું થાઓ. (સામ્યદેવી) વંશમાંથી

પ્રજા અને પશુઓ સાથે ચાક્ષી ન જાયો—સ્વાહા. ’

‘મારામાં જે પ્રાણ છે તે હું મન વડે તારામાં હોમું છું—સ્વાહા. ’

‘આ ક્રિયામાં મેં કંઈ વધારેપડતું કયું હોય, અથવા કંઈ ઓછું કયું હોય, તો ઠલ્યાણુકારી ને અર્વાચ અગ્નિ તેને સારી રીતે હોમેલું બનાવી લે—સ્વાહા. ’ ૨૪

પછી દીકરાને જમણે કાને મોઢું અડાડીને તે ત્રણ વાર બોલે છે: ‘વાક્, વાક્, વાક્ (વાણી).’ પછી ઢહી, મધ, ઘી, ભેગાં કરીને સોનાના ચમચા વડે સીધાં તેના મોઢામાં મૂકવાં, અને કહેવું: ‘હું તારામાં પૃથ્વી મૂકું છું. હું તારામાં અન્તરિક્ષ મૂકું છું. હું તારામાં સ્વર્ગ મૂકું છું. હું તારામાં પૃથ્વી, અન્તરિક્ષ, સ્વર્ગ એ બધું મૂકું છું.’ ૨૫

પછી તેનું નામ પાડે છે: ‘તું વેદ છે.’ એ એનું ગુપ્ત નામ થઈ પડે છે. ૨૬

પછી દીકરાને ધવડાવવા માટે માને આપે છે ને કહે છે: ‘હે સરસ્વતી! તારું સ્તન, જેમાં કદી દૂધ જૂટતું નથી, જે સહુનો આધાર છે, જે રત્ન આપનારું છે, ધનનું જાણનારું છે, ઉદ્ધાર દાતા છે અને જેના વડે તું સર્વ સારી વસ્તુઓને પોપણુ આપે છે, તે સ્તન તું આ માતાને આપ.’ ૨૭

પછી બાળકની માને કહે છે: ‘તું પૂજ્ય અરુધતી છે. તેં વીરને ત્યાં વીરને જન્મ આપ્યો છે. તું વીર પુત્રોની માતા થા, કેમકે તેં મને વીર પુત્રનો પિતા બનાવ્યો છે.’

આવા જ્ઞાનવાળા ગ્રાહ્યલુને ત્યાં જે પુત્ર જન્મે, તેને લોકો કહે છે: ‘તું તારા પિતાથી ચડી ગયો. તારા દાદાથી ચડી ગયો. તું શરીરની શોભા, યશ અને પ્રભુતેજ વડે બિંચામાં બિંચી સ્થિતિએ પહેાંચ્યો છે. ૨૮

વાર્ષાગણ પાસેથી; તેણે હરિત કશ્યપ પાસેથી; તેણે શિલ્પ કશ્યપ પાસેથી; તેણે કશ્યપ નૈધ્રુવિ પાસેથી; તેણે વાગ્ પાસેથી; તેણે અંભિણી પાસેથી; તેણે સૂર્ય પાસેથી; સૂર્ય પાસેથી મળેલો આ શુક્લ યજુર્વેદ યાજ્ઞવલ્કય વાજસનેયે સમજાવ્યો છે. ૩

એ જ જ્ઞાન સાંજીવીના પુત્ર પાસે કેવી રીતે આત્મું તે કહ્યું છે. સાંજીવીના પુત્રે તે માંડૂકાયનિ પાસેથી મેળવ્યું. માંડૂકાયનિએ માંડવ્ય પાસેથી; તેણે કૌત્સ પાસેથી; તેણે માહિત્થિ પાસેથી; તેણે વામકશાયણ પાસેથી; તેણે શાંડિલ્ય પાસેથી; તેણે વાત્સ્ય પાસેથી; તેણે કુશ્મિ પાસેથી; તેણે યજ્ઞવલ્કય રાજસ્તંબા-યન પાસેથી; તેણે તુર કાવષેય પાસેથી; તેણે પ્રજાપતિ પાસેથી; તેણે બ્રહ્મ પાસેથી; બ્રહ્મ સ્વયંભૂ છે. એ બ્રહ્મને નમસ્કાર. ૪

# પ્રકીર્ણ ઉપનિષદો

## ૧—અમૃતગિન્દુ ઉપનિષદ (સાર)

મન બે પ્રકારનું છે:—શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. કામનાઓની ઇચ્છા કરવાવાળું મન અશુદ્ધ છે અને કામનાઓ વિનાનું મન શુદ્ધ છે. મનુષ્યોના બન્ધન અને મોક્ષનું કારણ એકમાત્ર મન જ છે. એ મન જ્યારે વિષયભોગોમાં ફસાય છે, ત્યારે બંધન થાય છે; અને વિષયવાસનાથી છૂટું થાય છે, ત્યારે મોક્ષ થાય છે. જ્યારે મન ભોગેચ્છાને છોડી દે છે, ત્યારે મનુષ્યનો મોક્ષ થાય છે. માટે મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ મનને હંમેશા ભોગેચ્છા વિનાનું બનાવવું. ભોગોની આસક્તિ છૂટી જતાં જ્યારે મન હૃદયમાં એકાગ્ર બને છે અને જ્યારે મનનું મનપણું નીકળી ભેદ છે, ત્યારે તે પરમપદરૂપ બ્રહ્મને પામે છે.

જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો. આટલું જ માત્ર ખરેખરું જ્ઞાન છે, અને એ જ મોક્ષ છે. બાકીનું તો બધું વાણીનો વિકાસ છે. અશુદ્ધ મન વડે બ્રહ્મ વિચારી શકાતું નથી, પરંતુ શુદ્ધ મન વડે તે વિચારી શકાય.

છે. આમ બ્રહ્મ અચિંત્ય છતાં પણ ચિંત્ય છે. બધે સમ (સરખી) રીતે રહેલા એ બ્રહ્મનું ચિંતન કરનારો બ્રહ્મને જ પામે છે. પહેલાં કુકાર વડે યોગસાધના કરવી અને પછી કુકારથી પણ પર રહેલા નિર્ગુણ બ્રહ્મની ધારણા કરવી. કારણ કે એ નિર્ગુણ બ્રહ્મની લાવના થતાં જ લાવ કે અલાવ (અર્થાત્ સત્ય કે મિથ્યાનો ખ્યાલ) રહેતો નથી. એ જ વિકલ્પ વિનાનું, દોષરહિત અને પૂર્ણ બ્રહ્મ છે; અને એ બ્રહ્મ હું જ છું. એમ જાણીને મનુષ્ય જરૂર એ બ્રહ્મને પામે છે. જે વિકલ્પરહિત અને અનંત છે, કુક્ષિત અને દૃષ્ટાંતથી જે ન સમજાવી શકાય એવું છે, જેની કલ્પના ન થઈ શકે એવું છે, અને જેની પહેલાં કોઈ જ નથી, એવા પરમ કલ્યાણમય તત્ત્વને જાણીને મનુષ્ય એને જ પામે છે. ખરું જોતાં તો અહીં ઉત્પત્તિ પણ નથી અને વિનાશ પણ નથી, શુરુ પણ નથી અને શાસ્ત્રનો ઉપદેશ પણ નથી, મોક્ષની ઇચ્છા પણ નથી અને મોક્ષ પણ નથી—આટલું જ માત્ર સાચેસાચું તત્ત્વ છે.

જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણે અવસ્થામાં એક જ આત્મા છે એમ માનવું. આ ત્રણ અવસ્થાને પેલે પાર પહોંચી ગયા પછી ફરી જન્મ થતો નથી. દરેકેદરેક પ્રાણી અને વસ્તુમાં એક જ પરમાત્મા રહેલો છે. જેમ પ્રાણીથી-ભરેલાં જીદાંજીદાં વાસણોમાં ચંદ્ર પ્રતિબિંબરૂપે જીદોજીદો દેખાય છે અને ચંદ્ર તરીકે એકરૂપે પણ દેખાય છે, તેમ જ એ આત્મા પણ દરેક પ્રાણીમાં જીદોજીદો અને આત્મા તરીકે એકરૂપે દેખાય છે. જ્યારે ઘડાનો નાશ થાય છે, ત્યારે ઘડામાં રહેલું આકાશ બહારના મહાકાશમાં ભળી જાય છે, પણ ઘડાનો નાશ થતાં એમાં રહેલું આકાશ કોઈ નાશ પામતું નથી. જીવની વાત પણ એ ઘડાના જેવી જ છે. અર્થાત્ દેહનો નાશ થતાં જીવનો નાશ થતો નથી. ઘડાની જેમ એક દેહનો નાશ થતાં



ખીજ દેહને અને તેનો નાશ થતાં ત્રીજ દેહને એમ વિવિધ પ્રકારના દેહને જીવ ફરી ને ફરી ધારણ કરે છે. એ દેહના નાશ-ને તે જીવ હંમેશ જાણતો હોવા છતાં પણ જાણતો નથી. જ્યાં સુધી જીવ વાણીની જાળમાં ફસાયેલો રહે છે, ત્યાં સુધી તેને અનેકત્વ જણાય છે, પરંતુ અજ્ઞાનનો નાશ થતાં તે કેવળ એકત્વને જ જુએ છે.

દેહ વગેરેનો નાશ થતાં પણ જેનો નાશ થતો નથી, તે શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલું પરબ્રહ્મ છે. શાસ્ત્રમાં કહેલા બ્રહ્મને જાણનારો જે આત્માની ખરી શાન્તિ મેળવવાની ઇચ્છા રાખતો હોય, તે તેણે અવિનાશી બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું. વિદ્યા જે પ્રકારની છે: શબ્દ-બ્રહ્મની અને પરબ્રહ્મની. શબ્દબ્રહ્મ અર્થાત્ શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી બ્રહ્મવિદ્યામાં કુશળ બનેલો પરબ્રહ્મને મેળવી શકે છે. જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનનાં તત્ત્વો બરાબર સમજાય એવી રીતે શાસ્ત્રગ્રંથોનો અભ્યાસ કરીને, હૃદિમાન મનુષ્યે, ધ્યાનની ઇચ્છાવાળો જેમ છોતરાને છોડી દે તેમ, સર્વ ગ્રંથોને છોડી દેવા. જેમ અનેક રંગવાળી માયોનું દૂધ એક રંગનું અર્થાત્ સફેદ જ હોય છે, તેમ જુદાંજુદાં શાસ્ત્રોમાં આપેલું હોવા છતાં જ્ઞાન એક જ છે, એમ જ્ઞાનીઓ સમજે છે. દૂધમાં જેમ ધી ગુપ્તરૂપે રહેલું છે, તેમ એક જ વિજ્ઞાનમય આત્મા બધાં પ્રાણીઓમાં ગુપ્તરૂપે રહેલો છે. એ વિજ્ઞાનમય આત્માનું મનરૂપ રવઈ વડે મન્થન કરવું. આ રવઈને જ્ઞાનરૂપી નેતરાં બેડવાં. ત્યાર પછી તેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા માખણને ધી બનાવવાં (યોગરૂપ) અગ્નિ પર તાવવું. આમ કરવાથી અખંડ, નિર્મળ અને શાન્ત એવું જે બ્રહ્મ તે તો હું જ છું—એમ સ્મૃતિ થશે. સર્વ પ્રાણી જેમાં નિવાસ કરે છે, અને જે સર્વ પ્રાણીમાં નિવાસ કરે છે, તે પ્રાણીમાત્ર પર અનુગ્રહ કરનાર વાસુદેવ હું જ છું, તે વાસુદેવ હું જ છું.

## ૨-જળપાલોપનિષદ (સાર)

કુરુક્ષેત્ર કયાં આશુ—એમ જૃહસ્પતિએ પ્રશ્ન પૂછતાં યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું કે, આ શરીર જ કુરુક્ષેત્ર છે. અને અવિમુક્ત (ક્ષેત્ર) કયું—તે ખતાવતાં તેમણે કહ્યું કે, મુક્ત જીવાત્મા જ્યાં રહે છે, તે બ્રહ્મનું ધામ અવિમુક્ત કહેવાય છે. આથી મનુષ્ય જ્યાં જાય ત્યાં આ તીર્થો એની સાથે જ રહે છે.

ત્યાર પછી અત્રિમુનિએ પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું કે, એ અવિમુક્ત જ વારાણસી (કાશી) નામે પણ ઓળખાય છે; કેમકે એ વરણા અને નાશી એ બે શક્તિની વચમાં રહેલું છે. જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોના દોષોનું નિવારણ કરે છે, તે વરણા છે; અને જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોથી થયેલાં પાપોના નાશ કરે છે, તે નાશી છે. એ જીવાત્મા ભવાં અને નાકના ઉપલા ભાગની સંધિમાં રહેલો છે. આથી તેની ત્યાં ઉપાસના કરવી.

ત્યાર પછી જનકરાજએ યાજ્ઞવલ્ક્યમુનિને સંન્યાસઆશ્રમનો ઉપદેશ આપવાનું કહ્યું. તેમણે ઉત્તરમાં જણાવ્યું કે, મનુષ્યે બ્રહ્મચર્ય, જૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ એ ચાર આશ્રમો એક પછી એક સ્વીકારવા બેઠ્યો. પરંતુ કોઈ પણ આશ્રમમાં હોય, તોયે વૈરાગ્ય આવતાં તે સંન્યાસી થઈ શકે છે.

છેવટે અત્રિમુનિના પૂછવાથી યાજ્ઞવલ્ક્યમુનિએ સંન્યાસીના ધર્મોનું અને ચિહ્નોનું વર્ણન કર્યું. અને છેવટે જણાવ્યું કે, જ્યારે સંન્યાસીનો મરણકાળ પાસે આવે, ત્યારે તેણે અહંતામમતાથી રહિત બની, ધ્યાન કરી, આત્મામાં એકાગ્રતા સાધી દેહત્યાગ કરવો.

## ૨-હંસોપનિષદ (સાર)

સર્વ શરીરોમાં રહેલા ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્માના ખરા સ્વરૂપને જાણવાથી મનુષ્ય સંસારને તરી જાય છે. એને જાણવા માટે પગના અંગૂઠાથી મૂલાધાર ચક્ર સુધી રહેલા અપાનવાયુને યોગક્રિયાદ્વારા મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં ક્રમશઃ ઊંચે ચડાવવો અને તેનો ખીબ પ્રાણો સાથે યોગ કરી, છેવટે તેને માથામાં રહેલા પ્રહરન્દ્રમાં સ્થિર કરવો. પછી પ્રહરન્દ્રનું ધ્યાન કરવું. મૂલાધારથી માંડીને પ્રહરન્દ્ર સુધી શુદ્ધ સ્ફટિકના જેવો જે નાદ છે, તે જ પ્રહર છે. શ્વાસ લેતા અને ખહાર કાઢતા, રાતદિવસમાં 'હંસ, હંસ' એવા ૨૨૬૦૦ વાર એની મેળે જ જપ થયા કરે છે. એ હંસાત્મા આઠ પાંખડીવાળા હૃદયરૂપ કમળમાં રહેલો છે. તેનું ધ્યાન કરવું. જ્યારે સાધક 'હંસ, હંસ' એવા જપ એક કરોડ વખત કરે છે, ત્યારે તેને નાદનો અનુભવ થાય છે. એ નાદ દસ પ્રકારનો છે- ચિણુ, ચિણુચિણુ, ઘંટાનાદ, શંખનાદ, વીણાનાદ, તાલનાદ, વેણુનાદ, મૃદંગનાદ, ભેરીનાદ અને મેઘનાદ. આગલા નવ નાદોને ચઢાવી દસમા નાદનો અભ્યાસ કરવો. પહેલા નાદના અનુભવથી અંગોમાં ચિણુચિણુ થવા માંડે છે. ખીજના અનુભવમાં ગાત્રો તૂટતાં હોય એમ લાગે છે. ત્રીજના અનુભવમાં પસીનો ઊપડે છે. ચોથામાં માથું ભમે છે. પાંચમામાં તાળવામાંથી રસ ઝરે છે. છઠ્ઠાનો અનુભવ થતાં અમૃત પીવાનો અનુભવ થાય છે. સાતમામાં દ્વિપું વિજ્ઞાન જણાય છે. આઠમાના અનુભવમાં પરાવાણીનું જ્ઞાન થાય છે. નવમા નાદના અનુભવ વડે શરીરને અદશ્ય કરવાની શક્તિનો અને દિવ્ય નેત્રનો લાભ થાય છે. અને દસમા નાદના અનુભવ વડે સાધક પ્રહરરૂપ બને છે. તેમજ પ્રહરમાં મનનો લય થતાં સંકલ્પ, વિકલ્પ, પાપ, પુણ્ય બધું દૂર થાય છે, અને સાધક શુદ્ધ, જ્ઞાનસ્વરૂપ, નિત્ય, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિ, દોષરહિત, અને શાન્ત બની પ્રકાશે છે.

## ૪—આરુણિકોપનિષદ (સાર)

પ્રજાપતિના પુત્ર આરુણિએ પ્રજાપતિ પાસે જઈને પૂછ્યું: ‘હું બધાંય ક્રમેને કેવી રીતે ત્યજી શકું?’ તેના ઉત્તરમાં પ્રજાપતિએ આ પ્રમાણે પરમહંસના ધર્મો સમજાવ્યા:—

‘પાસેનાં તેમજ દૂરનાં બધાં સગાંસંબંધીઓને, શિખા, જનોઈ, યજ્ઞયાગાદિ ક્રિયાઓ અને વેદાધ્યયનને, ભૂ: વગેરે સાત લોકોને તેમજ અતલ વગેરે સાત પાતાળોને પણ છોડી દેવાં અને ખોરાક પણ માત્ર ઓસડની જેમ શરીર જળવી રાખવા પૂરતો જ લેવો. તેમજ સમાધિની સાધના કરી આત્મામાં ચિત્ત સ્થિર રાખવું. પરમહંસદશામાં સંન્યાસીએ ભૂમિ પર શયન કરવું, પ્રણયર્થ પાળવું અને માટીનું, તુંબડાનું કે લાકડાનું વાસણ રાખવું અને ખાડીનું બધું છોડી દેવું. તેમજ કામ, ક્રોધ, હર્ષ, રીસ, લોભ, મોહ, દંભ, દ્વેષ, ઇચ્છા, અસૂયા, અહંતા, મમતા વગેરેનો ત્યાગ કરવો. વર્ષના આઠ મહિના તેણે એકલા બધે પર્યાટન કરવું અને ઓમાસાના ચાર મહિના એક ઠેકાણે સ્થિર બનીને રહેવું. કામક્રોધાદિરહિત અને અજ્ઞાનરહિત પરમહંસો સ્વયં પ્રકાશ અને સર્વવ્યાપક આત્માનો સદા અનુભવ કરે. આ વેદની આજ્ઞા છે.

## ૫—ગર્ભોપનિષદ (સાર)

મનુષ્યનું શરીર પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ મહાભૂતોનું બનેલું છે. શરીરમાં જે ઘનભાગ છે, તે પૃથ્વી છે; જે પ્રવાહી ભાગ છે, તે જળ છે; જે ગરમી છે, તે તેજનો ભાગ છે; જે શ્વાસ વગેરે છે, તે વાયુ છે; અને જે ખાલી જગા છે, તે આકાશ છે. તેમાં પૃથ્વીનું કામ શરીરને ધારણ કરવાનું છે; જળનું કાર્ય તેને એકત્ર રાખવાનું છે, તેજનું કાર્ય તેને પ્રકાશ

આપવાનું છે, વાયુનું કાર્ય તેમાં ગતિ પ્રેરવાનું છે, અને આકાશનું કાર્ય ખાત્રી જગા આપવાનું છે.

તે ઉપરાંત મનુષ્યના શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા) પોતપોતાના પાંચ વિષયો— (જેવું, સાંભળવું, સૂંઘવું, ચાખવું અને સ્પર્શ કરવા)માં રમ્યા કરે છે, અને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો (હાથ, પગ, વાણી, ગુદા અને ગુહ્યેન્દ્રિય) પણ પોતપોતાના (ઘસવું, ચાલવું, ખેંચવું, મલત્યાગ કરવો અને આનંદ પામવો એમ) પાંચ વિષયોને અનુસરે છે.

એ શરીર મીઠો, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તૂરો એવા છ રસને આધારે રહ્યું છે. વડ્જ, ઋષભ, ગાન્ધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત અને નિષાદ તેમજ ગમતા, ન-ગમતા અને પ્રણિધાન એમ દશ પ્રકારના શબ્દના ગુણો છે. સફેદ, લાલ, કાળો, ધુમાડિયો, પીળો, કપિલ અને પાંડર એ સાત રૂપના ગુણો છે.

મનુષ્યશરીર સાત ધાતુઓથી ઘડાયેલું છે. છ પ્રકારના રસમાંથી લોહી થાય છે. લોહીમાંથી માંસ થાય છે. માંસમાંથી મેદ (ચરબી) થાય છે. મેદમાંથી સ્નાયુઓ થાય છે. સ્નાયુમાંથી હાડકાં થાય છે. હાડકાંમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી વીર્ય થાય છે. એ વીર્યનો જ્યારે સ્ત્રીના લોહી સાથે સંયોગ થાય છે, ત્યારે ગર્ભ પેદા થાય છે.

ઋતુકાળે સ્ત્રીસંલોગ થયા પછી એક દિવસમાં એ ગર્ભ કલસ (નાના પરપોટા)રૂપ બને છે, સાત દિવસે તે જુદાજુદા (મોટા પરપોટા)રૂપ થાય છે, પંદર દહાડે તે પિણ્ડરૂપ બને છે, અને એક મહિના બાદ તે કંઠણ થાય છે. બે મહિને તેને માથું ઉત્પન્ન થાય છે, ત્રણ મહિને પગનો ભાગ આવે છે, અને ચોથે મહિને ઘૂંટી, જઠર અને કેડનો ભાગ આવે છે.

પાંચમે મહિને પીઠની ઠરોડ આવે છે, છઠ્ઠે મહિને મોં, નાક, આંખ અને કાન ફૂટે છે, અને સાતમે મહિને એ ગર્ભ જીવ સાથે જોડાય છે. આઠમે મહિને તેને ખાકીના બધા અવયવો આવે છે. પિતાનું વીર્ય જે પ્રમાણમાં વધારે હોય તો તે પુરુષરૂપ થાય છે, અને માતાનું વીર્ય વધારે હોય તો સ્ત્રી બને છે, તેમજ જે બંનેના વીર્યની સમાનતા હોય તો સંતતિ નિષ્પન્ન થાય છે. જે માતાનું ચિત્ત ગર્ભાધાન વખતે ત્યાકુળ બનેલું હોય છે, તો છોકરું આંધળું, ખોડું, કૂબડું કે ઠીંગણું બને છે. જે માતપિતાના વાયુના આઘાત વડે વીર્યના જે ભાગ થઈ જાય છે, તો બેડકાં બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. આઠ મહિના વીત્યા બાદ તેનામાં મન, પાંચ ઇન્દ્રિયો, શુદ્ધિ વગેરે પ્રગટ થતાં તે જીકારનું ચિન્તન કરે છે. ત્યારપછી ગર્ભાવસ્થામાં દેહધારી બનેલો એ જીવાત્મા આઠ પ્રકૃતિઓ (મૂળપ્રકૃતિ, મહત્, અહંકાર અને પાંચ તન્માત્રા) તેમજ સોળ વિકારો (મન સાથે અગિયાર ઇન્દ્રિયો અને પાંચ મહાબૂતો) સાથે જોડાય છે.

માતા જે કંઈ ખાયપીએ છે, તે નાડીરૂપ સૂત્ર વાટે એ ગર્ભનું પોષણ કરે છે. ત્યાર પછી નવમે મહિને એ ગર્ભ સર્વ લક્ષણો અને ઇન્દ્રિયોથી સંપૂર્ણ થાય છે અને આગલા જન્મને સંભારે છે, તેમજ તેણે પૂર્વે કરેલું શુભ અને અશુભ કર્મ તેને આધી મળે છે. તે વિચાર કરે છે:—

‘મેં પૂર્વે હજારો યોનિઓ બેઠી છે, અનેક પ્રકારના આહારો ખાધા છે, તેમજ અનેક પ્રકારનાં સ્તનપાન કર્યાં છે. હું ફરી-ફરી જન્મ્યો છું અને ફરીફરી મર્યો છું. મારા કુટુંબને માટે જે કંઈ શુભાશુભ કર્મો મેં કર્યાં તેને કારણે હું એકલો જ અહીં દુઃખ ભોગવું છું; અને મારાં કર્મો વડે જેઓ મુખ ભોગવતા હતા, તેઓ તો મને એકલો મૂકીને ચાલી ગયા. અરે ! હું દુઃખરૂપ મહાસાગરમાં ડૂબેલો છું, અને તેમાંથી બહાર નીકળવાનો ડોઈ

પણ ઉપાય બેઈ શકતો નથી. બે હું આ ગર્ભવાસમાંથી બહાર નીકળીશ, તો હું પાપનો નાશ કરનારા અને મુક્તિરૂપ કૃળ આપનારા નારાયણને શરણે જઈશ. બે હું આ ગર્ભવાસમાંથી બહાર નીકળીશ, તો હું સનાતન બ્રહ્મનું ધ્યાન કરીશ.’

પછી જ્યારે તે યોગિના દ્વારા આગળ આવે છે, ત્યારે ભીથ-ડાઈ જઈને અત્યંત મોટા દુઃખથી તે પીડાય છે. તે જોવા જન્મે છે તેવો તરત જ તેને વૈષ્ણવ વાણુનો સ્પર્શ થાય છે. તેથી તેની જન્મમરણની સ્મૃતિ જતી રહે છે, અને તેણે પૂર્વે કરેલાં શુભાશુભ કર્મોને પણ તે જાણતો ખંધ થઈ જાય છે.

દેહને શરીર કહેવાનું કારણ એ છે કે, ત્રણ અગ્નિઓ એને આશ્રયે રહ્યા છે: (૧) જ્ઞાનાગ્નિ, (૨) દર્શનાગ્નિ, અને (૩) ઠાણાગ્નિ. તેમાંનો ઠાણાગ્નિ અન્ન, પાન, અને ચાટેલા તેમજ ચૂસેલા પદાર્થોનું પાચન કરે છે, દર્શનાગ્નિ રૂપોનું દર્શન કરે છે, અને જ્ઞાનાગ્નિ શુભાશુભ કર્મોને જાણે છે.

શરીરમાં જે યજ્ઞ ચાક્રી રહ્યો છે, તે આ પ્રમાણે છે: યજ્ઞના ત્રણ અગ્નિઓ (આહવનીય, ગાર્હપત્ય અને દક્ષિણાગ્નિ) તે શરીરમાં મુખ, હૃદય અને હૃદય છે. આત્મા યજ્ઞમાન (યજ્ઞ કરનારો) છે, મન બ્રહ્મા (યજ્ઞનો આદ્ય) છે, લોભ વગેરે પશુઓ છે, ધૈર્ય અને સંતોષ એ યજ્ઞની દીક્ષારૂપ છે, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયો યજ્ઞનાં પાત્રો છે, કર્મેન્દ્રિયો હોમવાનું દ્રવ્ય છે, માથું યજ્ઞના કપાલ (એક જાતનું પાત્ર) રૂપ છે, વાળ દર્ભ છે, મોં અંદરની વેદિ છે, માથું ચાર ભાગમાં વહેંચાયેલું કપાલ નામનું યજ્ઞપાત્ર છે, અને તેમાં સોળ દાઢો છે. તે શરીરમાં એકસો સાત મર્મો છે, એકસો એંસી સાંધા છે, એકસો નવ સ્નાયુઓ છે, સાતસો રિરાઓ છે, પાંચસો મજ્જા છે, ત્રણસો સાઠ હાડકાં છે, સાડાત્રણ કરોડ રૂંવાડાં છે, આઠ પલના\* માપવાળું હૃદય

છે, બાર પલના માપવાળી જીલ છે, એક પ્રસ્થ જેટલા માપની પિત્તધાતુ છે, એક આઢક જેટલી કફધાતુ છે, એક કુડવના માપનું વીર્ય છે, બે પ્રસ્થ મેદ (ચરણી) છે, અને મળમૂત્રનું માપ ખોરાકના પ્રમાણ પર આધાર રાખતું હોઈ અનિયમિત છે.

આ મોક્ષશાસ્ત્ર પિપ્પલાદમુનિએ કહ્યું છે.

## ૬-નારાયણોપનિષદ (સાર)

પ્રાણ, મન, ઇન્દ્રિયો, પંચમહાભૂત, બ્રહ્મા-રુદ્ર-ઈન્દ્ર-આદિત્ય આદિ દેવતાઓ, તેમજ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં ઉત્પન્ન થનારું આખું જગત નારાયણમાંથી જ પ્રગટ થાય છે, અને નારાયણરૂપ જ રહે છે. જે આમ બાણે છે, તે વિષ્ણુરૂપ થાય છે. 'ૐ નમો નારાયણાય' એ અગ્રાક્ષર મંત્રનો જપ કરનારને સર્વ સુખસંપત્તિ અને અમરપણું મળે છે.

## ૭-મહાનારાયણોપનિષદ (સાર)

ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય, પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગ-લોક એ બધું પરમાત્મારૂપ જ છે. આખી સૃષ્ટિ પરમતત્ત્વમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પરમતત્ત્વ સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ અને મહાનથી પણ મહાન છે. તે જ અવ્યક્ત, અનંત, પુરાણ અને જ્યોતિર્ભય છે. તે જ અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરે રૂપે થાય છે. આ આખું વિશ્વ તેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાં જ પાછું લય પામે છે.

રુદ્ર, ગણપતિ, કાર્તિકેય, દુર્ગા, હિરણ્યગર્ભ, વિષ્ણુ, નૃસિંહ

હતાં. લીલાવતીના ગણિત પ્રમાણે—પાંચ ગુંબનો એક માસો, ૧૬ માસોનો એક દર્પ, ૪ દર્પનો એક પદ્મ, અને ૫૦ પદ્મનો એક આઢક થતો; તેમજ ૪ કુડવનો એક પ્રસ્થ અને ૪ પ્રસ્થનો એક આઢક હતા.



વગેરે સર્વે દેવો એ એક જ પરમાત્માનાં જીદાંજીદાં સ્વરૂપો છે. આ બધા દેવોની સ્તુતિ, પૂજા વગેરે આ ઉપનિષદમાં વિસ્તારથી વર્ણવવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત સન્ધ્યા, અઘર્મર્ષણ, પૂજન, હોમ વગેરેના મંત્રો પણ આ ઉપનિષદમાં આપવામાં આવ્યા છે. ઘણાબરા મંત્રો ઋગ્વેદાદિ સંહિતાગ્રંથોમાંથી લેવામાં આવ્યા છે.

## ૮-પરમહંસોપનિષદ (સાર)

પરમહંસ યોગીનો માર્ગ ઘણો કઠણ છે અને તેથી એ માર્ગે ઘણા થોડા જાય છે. એ માર્ગમાં જવા ઇચ્છનારે સ્ત્રી, પુત્ર, મિત્ર, સગાંસંબંધી વગેરેને છોડી દેવાં. તેમજ તેણે બધાં કર્મોનો પરિત્યાગ કરીને માત્ર ઈર્ષ્યાપહેરીને રહેવું. બરા પરમહંસમાર્ગમાં તો દંડ, કમંડળ, શિખા, જનોઈ, વસ્ત્ર, વગેરે સર્વને છોડવાં પડે છે. તેમજ એ પરમહંસ ઠંડી, ગરમી, સુખ, દુઃખ, માન, અપમાન, ઈન્દ્રિયોના વિષયો, નિંદા, અભિમાન, દંભ, ઇચ્છા, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરેને સદંતર છોડી દઈને શાંત, સ્થિર, આનંદમય, જ્ઞાનસ્વરૂપ બ્રહ્મમાં સ્થિર બને છે, અને એ બ્રહ્મ હું જ છું—એમ નિશ્ચય કરે છે.

પરમહંસ વસ્ત્ર વિનાનો, દેવોને નમસ્કાર ન કરનારો, પિતૃઓનું કર્મ ન કરનારો, કોઈની નિંદા કે સ્તુતિ ન કરનારો, પ્રારબ્ધથી જે મળે તેમાં સંતોષ રાખનારો, સિક્ષા માગી શરીરને ટકાવી રાખનારો, સોના વગેરેમાં આગ્રહિ ન રાખનારો, સુખ અને દુઃખને સમાન ગણનારો. કશે પણ સ્નેહ ન રાખનારો, સુખમાં નિઃસ્પૃહ અને દુઃખમાં ઉદ્દેગરહિત રહેનારો, ઈન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખનારો અને આત્મામાં સ્થિર બનેલો હોય છે. જે પૂર્ણ આનંદસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ બ્રહ્મ છે, તે હું જ છું—એમ જાણીને એ કૃતકૃત્ય બનેલો હોય છે.

## ૯-બ્રહ્મોપનિષદ (સાર)

શરીરમાં નાસિ, હૃદય, કણ્ઠ અને બ્રહ્મરન્ધ્ર એ ચાર આત્માનાં ખાસ સ્થાનો છે. બ્રહ્મત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એવી આત્માની ચાર અવસ્થાઓ છે. એ આત્મા મન, ઇન્દ્રિયો અને હાથપગ વગેરેથી રહિત છે અને પ્રકાશમય છે. એ આત્મા અર્થાત્ બ્રહ્મમાં લોઠ, દેવ, વેદ, યજ્ઞ, મા, ખાપ, ચંડાળ, મૃન્યાસી, વાનપ્રસ્થ, વગેરે ભેદો નથી; પરંતુ તે હંમેશા એક જ હોઈ નિર્વાણસ્વરૂપ છે.

ખડારનાં જનોઈ, શિખા વગેરેનો ત્યાગ કરી, અંદરનાં જ્ઞાનરૂપ જનોઈ, શિખા વગેરેને રાખવાં ભેઈએ. એવા જ્ઞાનરૂપ જનોઈને બ્રહ્મસૂત્ર કહે છે, કારણ કે એ જ્ઞાન જ બ્રહ્મનું સૂચન કરે છે. જે એવા જ્ઞાનમય જનોઈ અને શિખાને ધારણ કરે છે, તેને માટે આજુ જગત બ્રહ્મરૂપ બને છે.

પરમાત્મા એક, સર્વ પ્રાણીઓમાં ગૂઢ, સર્વવ્યાપી, સર્વ ભૂતોનો અન્તરાત્મા, બધાનાં કર્મોને નિયમનારો, સાક્ષી, ચૈતન્ય-સ્વરૂપ, શુદ્ધ અને નિર્ગુણ છે. એ એક જ સર્વ ભૂતોનો અન્તરાત્મા પોતાના એક જ રૂપને અનેક પ્રકારે પ્રગટ કરે છે. એને જે પુદ્ગિમાન મનુષ્યો પોતામાં રહેલો જુએ છે, તેઓને નિત્ય શાંતિ મળે છે. ઝુકારના જપ વડે અને ધ્યાનના અભ્યાસ વડે, એ છુપાઈ રહેલા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો. તલમાં તેલની જેમ, દહીંમાં ઘીની જેમ અને લાકડામાં અગ્નિની જેમ એ આત્મા આપણામાં છુપાઈ રહેલો છે. તે આત્મા સત્ય અને તપ વડે પ્રગટ થાય છે. જેવી રીતે કરોળિયો તાંતણાઓને ઉત્પન્ન કરે છે અને પાછા બેંચી લે છે, તેવી રીતે જીવાત્મા પણ બ્રહ્મત અને સ્વપ્નાવસ્થામાં આવે છે અને જાય છે. બ્રહ્મત અવસ્થાનો વૈશ્વાનર નામનો આત્મા નેત્રમાં રહે છે, સ્વપ્નાવસ્થાનો તૈજસ

આત્મા કષ્ટમાં રહે છે, અને સુખસિ અવસ્થાનો પ્રાપ્ત નામનો આત્મા હૃદયમાં રહે છે, તેમજ તુરીય (ચોથી, આગલી ત્રણ અવસ્થાથી પર એવી) અવસ્થાનો આત્મા પ્રહરન્ધ્રમાં રહે છે, એમ બાલુવું. જ્યાં મનુષ્યની વાણી અને મન પહોંચી શકતાં નથી, તે આત્માના આનંદને બાણીને જ્ઞાની મુક્ત અને છે. દૂધમાં ઘીની જેમ બધે વ્યાપી રહેલો આત્મા આત્મજ્ઞાન અને તપ વડે પ્રાપ્ત થાય છે. એ આત્મા જ બ્રહ્મ છે.

## ૧૦—અમૃતનાદોપનિષદ (સાર)

શાસ્ત્રોને ફરીફરી વાંચીને અને પરબ્રહ્મને બાણીને, ખુદ્ધિ-માન પુરુષે જેમ મણિ મળી ગયા પછી તેને શોધવા માટે સળ-ગાવેલી મસાલ છોડી દેવાય, તેમ એ શાસ્ત્રોનો પરિત્યાગ કરવો. ઝુકારરૂપ રથ પર ચઢીને, વિષ્ણુને આરથિ બનાવીને અને રત્ન-ના ધ્યાનમાં લીન રહીને બ્રહ્મલોકની શોધ કરવી. જ્યાં સુધી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ ન થાય, ત્યાં સુધી ઝુકારરૂપ રથનો આધાર હેવો, પરંતુ જેવી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય કે તરત જ ઝુકારરૂપ રથને છોડી દેવો. અકાર વગેરે માત્રાઓ, સ્થૂલ વગેરે શરીરો અને વૈશ્વાનર વગેરે પાદોને ત્યજી દઈને અને સ્વર વિનાના ‘મ્ર’ અર્થાત્ બિન્દુનું ધ્યાન કરીને મનુષ્ય બ્રહ્મને પામે છે. શબ્દ વગેરે પાંચ વિષયો અને અતિચંચળ મન એ સહુ આત્માના પ્રકાશમાંથી ઊઠતાં ફિરણો જ છે એમ ચિંતન કરવું, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. એવો પ્રત્યાહાર, તેમજ ધ્યાન, પ્રાણાયામ, ધારણા, તર્ક, અને સમાધિ—એમ છ યોગનાં અંગો છે. જેમ પર્વતની ધાતુ-ઓના મેક્ષ તેઓને તપાવવાથી બળી બલ્ય છે, તેમ ઇન્દ્રિયોથી ઉત્પન્ન થતા દોષો-પ્રાણાયામ વડે બળી બલ્ય છે. આમ પ્રાણા-યામ વડે દોષોને બાળી નાખીને, પછી ધારણા વડે તેઓના પાપનો નાશ કરવો, પ્રત્યાહાર વડે તેઓની વિષયાસક્તિનો નાશ કરવો

અને ધ્યાન વડે ઈશ્વરના વિરોધી ગુણોનો નાશ કરવો. આ પ્રમાણે પાપનો ક્ષય કર્યા પછી આત્માનું ચિંતન કરવું. પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક. ભૂઃ, ભૂવઃ વગેરે વ્યાહતિઓ અને ઝુકાર તેમજ શિર સાથે ગાયત્રીમંત્રનો શ્વાસ રૂઢીને પાક કરવો, તેને પ્રાણાયામ કહે છે. મૂલાધાર ચક્રથી ઉપાડેલા વાયુને એક નસકોરામાંથી બહાર કાઢી નાખી અંદરનો ભાગ સ્થૂલ પ્રાણવાયુ વિનાનો કરવો, તેને રેચક કહે છે. કમળની નાળ વડે જેમ પાણીને ખેંચવામાં આવે, તેમ એક નસકોરા વાટે શ્વાસને અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક કહે છે. શ્વાસ અંદર લેવો પણ નહિ અને બહાર કાઢવો પણ નહિ, તેમજ બધાં અંગોને સ્થિર રાખવાં—આ પ્રકારના પ્રાણાયામને કુંભક કહે છે. સર્વ રૂપોને આંધળાની જેમ જોવાં, શબ્દોને બહેરાની જેમ સાંભળવા, અને દેહને લાકડાના જેવો ગણવો, એ શાંત બનેલાનું લક્ષણ છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યે મન સંકલ્પરૂપ છે એમ માની તેનો આત્મામાં ક્ષય કરવો, અને તેનું ત્યાં ધારણ કરવું. આને પ્રારણા કહેવાય છે. શાસ્ત્ર અનુસારના વાદવિવાદને તર્ક કહેવાય છે. જે અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીને બધે સમાનતા થાય છે, તે અવસ્થાને સમાધિ કહે છે. સર્વ દોષથી રહિત સુંદર જમીન પર દર્ભાસન પાદરવું, અને ભૂતપ્રેત વગેરેથી માનસિક રક્ષા કરીને પદ્માસન; રૂવસ્તિકાસન કે ભદ્રાસન વાળીને ઉત્તર તરફ મોં રાખી સ્થિર બની બેસવું. એક નસકોરાને આંગળી વડે ઢાળીને બીજા નસકોરા વાટે શ્વાસને અંદર ખેંચી અગ્નિનું અને ઝુકારનું એકરૂપે ધ્યાન કરવું. ઝુ એ એકાક્ષર બ્રહ્મ છે. એ ઝુકાર સાથે શ્વાસને બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી અંતઃકરણના દોષોનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી એ દિવ્ય મન્ત્ર સાથે શ્વાસને અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની ક્રિયા કર્યા કરવી.

ત્યાર પછી મંત્ર બોલનારા બુદ્ધિમાન પુરુષે ઉપર કહેલા

કેમે ધ્યાન કરવું. નાસિના ઉપરના ભાગમાં પહેલા સ્થૂલનું અને પછી સ્થૂલ-સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવું. દષ્ટિની ગતિને બધી બાજુથી રોકીને અને જરા પણ હાલ્યાચાલ્યા વિના બુદ્ધિમાન પુરુષે યોગાભ્યાસ કરવો. નાલ (પ્રાણવાયુના પરસ્પરના સંઘર્ષનનો પ્રકાર), માત્રા (એક પ્રકારના કાળનું માપ), વિનિષ્કંપ (સ્થિરતા), ધારણા (પ્રાણવાયુને અમુક ઠેકાણે સ્થિર કરવો), અને યોજન (પ્રાણવાયુને અગ્નિ વગેરે સાથે સંબંધ) — એ પાંચને યોગીએ જાણવા. કાળના નિયમે આ યોગ બાર માત્રવાળો ગણાય છે. ઘોષ, વ્યંજન, સ્વર, પાંચ પ્રકારના કંઠ્ય-તાલવ્ય-ઔષ્ઠ્ય વગેરે વ્યંજનો, તેમજ રેફ, જિહ્વા (શ, ય, સ) વગેરેથી રહિત એવું જે અક્ષર (જી કાર) રૂપ બ્રહ્મ છે, તે કદી પણ વિકાર પામતું નથી.

પ્રાણને જ્યાં લઈ જવાનો હોય ત્યાં પ્રથમ મનને સ્થિર કરીને પછી પ્રાણને રોકવો. હૃદયનું દ્વાર, વાયુનું દ્વાર અને મસ્તકના દ્વારને અનુક્રમે મોક્ષદ્વાર, બિલદ્વાર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર કહેવાય છે. ભય, ક્રોધ, આજ્ઞા, અતિશય જિંદગી, અતિશય જાગૃત્વ, અતિશય આહાર અથવા તો તદ્દન ભૂખ્યા રહેવું — એ બધાંનો યોગીએ ત્યાગ કરવો. આ કેમે નિત્ય અભ્યાસ કરતાં ત્રણ માસમાં એની મેળે જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. ચાર મહિના બાદ દેવોનાં દર્શન થાય છે. પાંચ મહિનામાં જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થયા બાદ, છ મહિનામાં તેને મોક્ષ મળે છે. પૃથ્વીતત્ત્વની ધારણામાં જીકારને પાંચ માત્રા સુધી, જલની ધારણામાં ચાર, અગ્નિની ધારણામાં, ત્રણ, વાયુની ધારણામાં બે, અને આકાશની ધારણામાં એક માત્રા સુધી ઉચ્ચારવે; અને છેવટે માત્રારહિત જીકારનું ધ્યાન કરી, મનને આત્મામાં સ્થિર કરવું. મૂલાધારથી કણ્ઠ સુધી ત્રીસ આંગળ જેટલો પ્રાણવાયુ રહેલો છે. રાતદિવસ મળી મનુષ્ય એક લાખ, -તેર હજાર, એકસો ને એસી વખત

ઝકાર કહેવાય છે. ઝકારને પ્રણવ કહેવાનું કારણ એ છે કે, એના જપ કરનારને બધા વેદો જણાય છે. એ ઝકાર સર્વ-વ્યાપી અને અનંત છે, અને સંસારનાં દુઃખોમાંથી તે તારનારો હોઈ ‘તાર’ પણ કહેવાય છે. એ સૂક્ષ્મ પણ કહેવાય છે; કેમકે તેના ઉચ્ચારણ વડે મનુષ્ય સૂક્ષ્મ બનીને બધાં પ્રાણીઓને પોતાને વશ કરી શકે છે. એ ઝકાર જ પ્રકાશમય છે, અને પરબ્રહ્મ પણ એ જ છે. તે જ રુદ્ર છે, અને તે બધા દેવોને પોતાને અધીન રાખનારો હોઈ ઈશ્વર પણ કહેવાય છે. એ ભગવાન મહેશ્વર પણ કહેવાય છે; કારણ કે આત્મજ્ઞાનરૂપ મોટામાં મોટું ઐશ્વર્ય એની પાસે છે.

એ જ એક દેવ સર્વત્ર રહેલો છે, તેમજ બધાં જન્મેલાં, જન્મ પામતાં અને ભાવિમાં જન્મનારાં પ્રાણીઓ પણ એનાં જ શુદ્ધાંશુદ્ધાં રવરૂપો છે. એ જ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનો કરનારો છે. એને જાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિને પામે છે. એને પોતાના હૃદયમાં રહેલો જાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિનો અનુભવ કરે છે.

અથર્વામુનિએ બેથેલા જાંચામાં જાંચા મંત્રો આ ઉપનિષદમાં છે અને તેથી એનું નામ અથર્વાશિર ઉપનિષદ રાખ્યું છે.

## ૧૨.—અથર્વાશિષોપનિષદ (સાર)

પૈમ્પલાદ, અગિરા અને સનત્કુમારે અથર્વામુનિને પૂછ્યું: ‘કયા મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું? એ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? એ ધ્યાન કોણ કરી શકે? અને કોનું ધ્યાન કરવું?’

અથર્વાએ તેઓને ઉત્તર આપ્યો: ‘ઝ મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું. એ ઝકાર જ પરબ્રહ્મ છે. એના ચાર પાદો તે ચાર વેદો છે. એની પહેલી માત્રા પૃથિવીરૂપ અકાર છે. તે ઋગ્વેદરૂપ છે, તેના દેવ ઋષભા છે, ગણદેવતા વસુઓ છે, છંદ ગાયત્રી છે.

વાયુ હૃદયમાં રહેલો છે, અપાન શુદ્ધમાં, ઉદાન કણ્ઠમાં અને વ્યાન સર્વ અંગોમાં

જ. એ પાંચ પ્રાણોના જુદાજુદા રંગો આ પ્રમાણ છે—પ્રાણ મલિ જેવો લાલ, અપાન ઇન્દ્રગોપ નામના જીવડા જેવો અતિશય લાલ, સમાન અત્યંત સફેદ, ઉદાન ફીકા પીળા રંગનો, અને વ્યાન જવાળા જેવા રંગનો છે. જે પુરુષનો પ્રાણ આ વાયુમંડળને ભેદીને પ્રકરન્દ્રમાં સ્થિર બને છે, તે પુરુષ ગમે ત્યાં મરણ પામે, તોપણ તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી.

## ૧૧—અથર્વશિર ઉપનિષદ (સાર).

ઇન્દ્ર વગેરે દેવોએ પ્રજાસૌકમાં જઈ શ્રીરુદ્રને પૂછ્યું: ‘હે ભગવન! આપ કોણ છો?’ ભગવાન રુદ્રે ઉત્તર આપ્યો: ‘જગતની ઉત્પત્તિ મહેલા હું જ એક હોઉં, હમણાં પણ હું જ છું, અને ભવિષ્યમાં પણ હું જ હોઈશ. મારાથી જુદું કોઈ છે જ નહિ.’ ત્યાર પછી રુદ્રે પોતાની સર્વવ્યાપકતા દેવોને કહી. ત્યાર પછી પ્રજા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર, ઉમા, ગણપતિ, સ્કંદ, ઇન્દ્ર, અગ્નિ, બૂલોંક, ભુવલોંક, સ્વર્ગલોંક, મહાલોંક, જનલોંક, તપલોંક, સત્યલોંક, પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ, સૂર્યમાં, ચંદ્રમાં અને નક્ષત્રમાં રહેલું ચૈતન્ય, નાક, વાણી, જીભ, આંખ, કાન, મન, હાથ, ત્વચા, પ્રાણ, કાળ, યમરાજ, મૃત્યુ, કર્મફળ, સ્થાવર, જંગમ, જડ, ચેતન, વગેરે સર્વ પ્રપંચ—આ બધાં રુદ્રનાં જ સ્વરૂપો છે, એવી રીતે સમજી, દેવોએ રુદ્રની સ્તુતિ કરી અને વારંવાર નમસ્કાર કર્યાં.

હૃદયમાં રહેલા પ્રાણમાં બધા દેવો રહ્યા છે. અને મહેશ્વર પણ હૃદયમાં જ રહ્યા છે. એ મહેશ્વર ઝંકારરૂપ છે. ઝંકારનો ઉચ્ચાર કરવાથી પ્રાણો ઊંચે ચઢવા માંડે છે, તેથી તેને

ઝકાર કહેવાય છે. ઝકારને પ્રણવ કહેવાનું કારણ એ છે કે, એના જપ કરનારને બધા વેદો જણાય છે. એ ઝકાર સર્વ-વ્યાપી અને અનંત છે, અને સંસારનાં દુઃખોમાંથી તે તારનારો હોઈ 'તાર' પણ કહેવાય છે. એ સૂક્ષ્મ પણ કહેવાય છે; કેમકે તેના ઉચ્ચારણ વડે મનુષ્ય સૂક્ષ્મ બનીને બધાં પ્રાણીઓને પોતાને વશ કરી શકે છે. એ ઝકાર જ પ્રકાશમય છે, અને પરબ્રહ્મ પણ એ જ છે. તે જ રુદ્ર છે, અને તે બધા દેવોને પોતાને અધીન રાખનારો હોઈ ઈશ્વર પણ કહેવાય છે. એ ભગવાન મહેશ્વર પણ કહેવાય છે; કારણ કે આત્મજ્ઞાનરૂપ મોટામાં મોટું ઐશ્વર્ય એની પાસે છે.

એ જ એક દેવ સર્વાત્ર રહેલો છે, તેમજ બધાં જન્મેલાં, જન્મ પામતાં અને ભાવિમાં જન્મનારાં પ્રાણીઓ પણ એનાં જ જીહ્વાંજીહ્વાં રવરૂપો છે. એ જ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનો કરનારો છે. એને બાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિને પામે છે. એને પોતાના હૃદયમાં રહેલો બાણીને મનુષ્ય પરમશાન્તિનો અનુભવ કરે છે.

અથર્વામુનિએ જ્યેષ્ઠા ઊંચામાં ઊંચા મંત્રો આ ઉપનિષદમાં છે અને તેથી એનું નામ અથર્વાશિર ઉપનિષદ રાખ્યું છે.

## ૧૨.—અથર્વાશિષોપનિષદ (સાર)

પૈંપલાદ, અગિરા અને સનત્કુમારે અથર્વામુનિને પૂછ્યું: 'કયા મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું? એ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? એ ધ્યાન કોણ કરી શકે? અને કોનું ધ્યાન કરવું?'

અથર્વાએ તેઓને ઉત્તર આપ્યો: 'ઝ મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું. એ ઝકાર જ પરબ્રહ્મ છે. એના ચાર પાદો તે ચાર વેદો છે. એની પહેલી માત્રા પૃથિવીરૂપ અકાર છે. તે ઋગ્વેદરૂપ છે, તેના દેવ ધ્રુવા છે, ગણદેવતા વસુઓ છે, છંદ ગાયત્રી છે,



અને અગ્નિ ગાર્હપત્ય છે. તેના બીજી માત્રા અંતરિક્ષરૂપ ઉકાર છે. તે યજુવેદરૂપ છે, તેના દેવ રુદ્ર, ગણદેવતા રુદ્રો, છંદ ત્રિષ્ટુપ, અને અગ્નિ દક્ષિણાગ્નિ છે. તેની ત્રીજી માત્રા સ્વર્ગલોકરૂપ મકાર છે. તે સામવેદરૂપ છે, તેના દેવ વિષ્ણુ, ગણદેવતા આદિત્યો, છંદ જગતી અને અગ્નિ આહુવનીય છે. અંતમાં જે ચોથી અર્ધ-માત્રા છે, તે સોમલોકરૂપ ઝકાર (અર્થાત્ બિન્દુ) છે. તે અધર્વ-વેદરૂપ છે, તેના દેવ સંવર્તક અગ્નિ છે, ગણદેવતા મરુતો છે, છંદ વિરાટ છે અને અગ્નિ એકર્ષિ નામનો છે. પહેલી માત્રા લાલાશ પર પડતા પીળા રંગની છે, અને એના દેવ બ્રહ્મા છે. બીજી માત્રા ચળકતી કાળા રંગની છે, અને એના દેવ રુદ્ર છે. ત્રીજી માત્રા ઘોળા રંગની છે, અને એના દેવ વિષ્ણુ છે. અંતમાં જે અર્ધમાત્રા છે, તે ચળકતી, સર્વરંગી છે, અને એના દેવ આત્મા છે. આ ઝકાર અ, ઉ, મ અને અર્ધ-માત્રા રૂપ ચાર પાદવાળો, ચાર અક્ષરવાળો, ચાર માથાવાળો અને ચાર માત્રાવાળો છે. ચોથી અર્ધમાત્રા તે સૂક્ષ્મ ઝકાર છે, અને હ્રસ્વ, દીર્ઘ અને પ્લુત ઝકાર સ્થૂલ છે. ત્રણ વખત ઝ ઝ ઝ એમ બોલીને પછી ચોથી વખત તેના પ્લુત ઉચ્ચાર વડે શાન્ત આત્મા પ્રગટ થાય છ અને આજુ વિશ્વ ઝકાર-રૂપ જ છે એમ જણાય છે.

એ ઝકારને ‘પ્રલય’ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સર્વ પ્રાણીને પ્રલય કરે છે. તેને ‘પ્રણવ’ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સર્વ પ્રાણીને પરમાત્મા તરફ નમાવે છે. બધાં દુઃખો અને લયોમાંથી તારનારો હોઈ તે ‘તાર’ કહેવાય છે. સર્વ દેવો તેમાં રહેલા હોઈ તેને વિષ્ણુ કહેવાય છે. તે બધાની વૃદ્ધિ કરનારો હોઈ તેને બ્રહ્મા કહેવાય છે. એ અંદરનાં બધાં સ્થાનોમાંથી પ્રકાશતો હોઈ તેને પ્રકાશ કહેવાય છે. સર્વલોકમાં વ્યાપી રહેલો હોઈ તેને વ્યાપક મહાદેવ પણ કહેવામાં આવે છે.

એની ચાર માત્રાઓ અનુક્રમે જાત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય અવસ્થાઓ છે. એ કુકાર પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે. તેનો જ ધ્યાનના આરંભમાં પ્રયોગ કરવો.

ખધી ઇન્દ્રિયોને મનમાં સ્થિર કરી, વિષયને ધ્યાનરૂપ ગણવા. પછી ખધી ઇન્દ્રિયોને પ્રાણ સાથે મનમાં સ્થિર કરી રુદ્રને ધ્યાન કરનારરૂપ ગણવા. પછી ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ અને મન—એ બધાને નાદાન્તરૂપ પરમાત્મામાં સ્થિર કરી મહાદેવનું ધ્યાન કરવું. બ્રહ્મા, વિષય, રુદ્ર, ઇન્દ્ર, તેમજ ખધી ઇન્દ્રિયો, બધાં પ્રાણીઓ વગેરે સર્વ એમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ સર્વનો ઇશ્વર જ કલ્યાણસ્વરૂપ હોઈ ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

## ૧૩-મૈત્રાયણી ઉપનિષદ (સાર)

જૃહદ્રથ નામના એક રાજાને શરીર અનિત્ય છે એવું જ્ઞાન થતાં વૈરાગ્ય આવ્યો. આથી પોતાના મોટા છોકરાને રાજ્ય સોંપીને તે વનમાં ચાલ્યો ગયો. ત્યાં તેણે લાંબો વખત ઉચ્ચ તપશ્ચર્યા કરી. એ તપશ્ચર્યાના ફળરૂપે એક વખત શાકાયન્ય નામના આત્મવેત્તા મહામુનિ, તેની પાસે આવ્યા. તેમણે રાજાને કહ્યું: ‘હે રાજા, ઊઠ અને વરદાન માગ.’ રાજાએ તેમને કહ્યું: ‘હે ભગવન્! મને આત્મજ્ઞાનરૂપ વરદાન આપો.’ એ સાંભળી મુનિએ તેને કહ્યું: ‘તું ખીજે કોઈ વર માગ, અને આવો અશક્ય પ્રશ્ન ન પૂછ.’ એ સાંભળી જૃહદ્રથ રાજા જોલ્યો: ‘હે ભગવન્! આ શરીર હાડકાં, ચામડી, સ્નાયુ, મજ્જા, માંસ, વીર્ય, લોહી, આંસુ, વિષ્ણુ, મૂત્ર, વાયુ, પિત્ત, કફ વગેરેથી યુક્ત છે, દુર્ગંધથી ભરેલું છે, અને નિઃશ્વાર છે.’ તો વિષયબોજોને માગીને હું શું કરું? આ શરીર કામ, ક્રોધ, લોભ, લય, દુઃખ, ઈર્ષ્યા, ગમતી વસ્તુનો વિયોગ, અંબુજમતી વસ્તુનો સ્પર્શ, તરસ,

ઘડપણ, મરણ, રોગ, શોક વગેરેથી પીડાયેલું છે. તો વિષયભોગો-  
ને માગીને હું શું કરું ? આજુ' જન્મત નાશવંત છે. મનુષ્ય  
વગેરેને હું મરતા બેઠો છું. તેમજ ડાંસ, મચ્છર વગેરે તો  
ઉત્પન્ન થઈને તરત જ મરણ પામે છે. તેઓ તો શું, પણ મોટા  
મોટા ધનુર્ધારીઓ અને ચક્રવર્તી રાજાઓ પણ આ લોકનું મોહું  
ઐશ્વર્ય છોડીને પરલોકમાં ચાલ્યા ગયા છે. અને તે મનુષ્યો તો  
શું પણ ગન્ધર્વ, અસુર, યક્ષ, રાક્ષસ, ભૂત, પિશાચ, સર્પ વગેરે  
પણ ક્યાં ચાલ્યા જાય છે તેનો પતો નથી. તે ઉપરાંત મોટા  
સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, પર્વતો લાંગીનૂટી જાય છે, ધ્રુવ પણ  
પોતાના સ્થાનથી ચળે છે, વૃક્ષો પડી જાય છે, પૃથ્વી પણ એક  
સ્થાન પર રિથર રહી શકતી નથી, દેવો પણ પોતાના સ્થાન-  
માંથી નીચે પડે છે. અહંકારથી ભરેલા આ સંસારમાં વિષય-  
ભોગોને હું શું કરું ? વિષયોમાં રચ્યાપચ્યા રહેનારાને તો અનેક  
વખત જન્મમરણના ફેરામાં ભટકવું પડે છે. માટે હે મુનિ !  
અંધારા દૂધમાં પડેલા દેડકાની જેમ આ સંસારમાં રહેનારો,  
એવો જે હું, તેનો આપ ઉદ્ધાર કરો.'

આ સાંભળી મહર્ષિ શાકાયન્ય અત્યંત પ્રસન્ન થઈ રાજા-  
ને કહેવા લાગ્યા કે, “હે રાજા ! તું કૃતકૃત્ય છે. આત્મા કેવો  
છે, તે તને હું સમજાવું છું. તે તું સાંભળ. બહારની ઇન્દ્રિયોનો  
નિરોધ કરવાથી આ ગ્રાણરૂપ આત્મા યોગ વડે ઉપર ચઢે છે.  
તે દુઃખયુક્ત લાગતો હોવા છતાં દુઃખરહિત છે, અને અંધારા-  
નો નાશ કરવાવાળો છે. આ આત્મા આ શરીરમાંથી બહાર  
નીકળી, પરમ જ્યોતિરૂપ બ્રહ્મને પામીને, પોતાના સ્વરૂપમાં  
રિથર બને છે. એ જ આત્મા અમૃતરૂપ, અભયરૂપ અને  
બ્રહ્મરૂપ છે.

બધાં ઉપનિષદોએ જેનો ઉપદેશ કર્યો છે, તેવી આ બ્રહ્મ-  
વિદ્યા ભગવાન મૈત્રેયે અમને કહી છે, તે હું તને કહું છું. વાલ-

અગ્નિ વડે ખાધેલું અન્ન પચે છે. કાન ખંધ કરતાં જે અવાજ સંભળાય છે, તે એનો અવાજ છે. શરીરમાંથી પ્રાણ જ્યારે નીકળી જવાનો હોય છે, ત્યારે એ અવાજ સંભળાતો નથી.

“એ પ્રભુપતિરૂપ આત્મા પોતાને પાંચરૂપે ખનાવીને હૃદય-રૂપ ગુફામાં સ્થિર બન્યો છે, અને તે આત્મા જ મનરૂપે, પ્રાણ-રૂપે, અનેકરૂપે અને સત્યસંકલ્પવાળો દેખાય છે. આ પ્રમાણે હૃદયમાં રહેલો તે પોતાને અકૃતાર્થ માનવા લાગ્યો અને પોતાને કૃતાર્થ ખનાવવા માટે પોતાનાં પાંચ દ્વાર ભેદીને પ્રગટ થયો. એ પાંચ દ્વારો તે પાંચ ઇન્દ્રિયો ખની. એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો લગામ છે, કર્મેન્દ્રિયો ઘોડા છે, શરીર રથ છે, મન સારથિ છે, અને સ્વભાવ (પ્રકૃતિ) ચાખજો છે. એ ચાખખા વડે પ્રેરાયેલું શરીર ગતિમાન થાય છે અને મરણ થયા પછી તે ચેતનાવાળું દેખાતું નથી. આથી આત્મા શરીરનો પ્રેરક છે. આ આત્મા બાહ્યે કે શરીરને વશ થયો હોય, અને બાહ્યે કે શુભાશુભ કર્મ-નાં ફળ વડે ખંધાઈ ગયો હોય, તેમ જુદાંજુદાં શરીરોમાં સંચાર કરે છે. પરંતુ ખરું જોતાં તો તે અન્યક્ત, સૂક્ષ્મ, અદૃશ્ય, અબ્રાહ્મ, અને મમતારહિત છે, તેમજ તે બધીય અવસ્થાઓથી રહિત છે. તેનામાં કર્તાપણું ન હોવા છતાં તે કર્તારૂપે રહ્યો હોય એમ જણાય છે. એ આત્મા શુદ્ધ, સ્થિર, અચળ, આસક્તિ વિનાનો, દુઃખ વિનાનો, ઇચ્છારહિત, દ્રષ્ટારૂપે રહેલો, અને પોતાનું કર્મ ભોગવતો હોય તેવો દેખાય છે, તેમજ ત્રણ ગુણોરૂપ વસ્ત્ર વડે પોતાના સ્વરૂપને બાંધી દેતો હોય તેમ રહેલો જણાય છે.”

“આ ગ્રંથની વાલખિલ્યોએ પ્રશ્ન કર્યો: ‘લગવન! જો એ આત્માનો એવો મહિમા છે, તો પછી શુભાશુભ કર્મો નીચે દબા-યેલો અને એ અનુસાર સારીનરસી જાતિઓમાં ભ્રમતો આત્મા શું કાઈ બીજો છે? સુખદુઃખ વગેરેથી પરાલભ્ય પામીને કયો.

આત્મા ઊંચી અથવા નીચી ગતિને પામે છે ?' આ સાંસળી બ્રહ્મા બોલ્યા: 'જે શુભાશુભ કર્મો નીચે દબાયેલો છે, તે તે જૂતાત્મા કહેવાય છે. એને જૂતાત્મા કહેવાનું કારણ એ છે કે, પાંચ મહાભૂતો વડે ઘડાયેલા શરીરમાં એ જાંધાઈ ગયો છે. આથી એ શરીરને જ જૂતાત્મા કહેવામાં આવે છે. એમાં રહેલો આત્મા તો કમળપત્ર પર રહેલા પાણી જેવો છે. પરંતુ પોતાની મકૃતિના શુણ્ણો વડે પરાભવ પામેલો હોઈ તે મૂઠ ખની ગયો છે, અને તેથી પોતામાં રહેલા પ્રેરક પરમાત્માને તે જોઈ શકતો નથી. તેમજ શુણ્ણના સમૂહ વડે તૃષ્ણ થતો, પાપયુક્ત ખનતો, અસ્થિર, ચંચળ, લોહુપ, વિપયોની ઈચ્છાવાળો, વ્યાકુળ, અને અભિમાની ખનતો તે 'આ હું છું, આ મારું છે,' એમ મોહને પામે છે, અને જળમાં જેમ પક્ષી ફસાય, તેમ કરેલાં કર્મનાં ફળમાં પોતે પોતાની મેળે જ ફસાઈને અહ્તાંતહ્તાં ભમ્યા કરે છે.

“ ‘કર્તાપણું’ આ જૂતાત્માને લાગે છે. પરંતુ અંદર રહેલો શુદ્ધ આત્મા તો માત્ર પ્રેરક જ છે. જેમ અગ્નિમાં તપાવેલો લોખંડનો જોળો લુહાર વડે ટિપાઈને અનેક રૂપનો થાય છે, તેમ આ જૂતાત્મા પણ અંદર રહેલા શુદ્ધ આત્મા વડે તાપ પામીને અને શુણ્ણો વડે ટિપાઈને અનેક પ્રકારનો થાય છે—અર્થાત્ ત્રણ શુણ્ણોથી યુક્ત એવી ચોર્યાસી લાખ જાતની યોનિઓમાં પરિણામ પામે છે. જેમ ચક્રને ચલાવનારો કુંભાર ચક્રથી જુદો છે. તેમ આ ત્રણ શુણ્ણોને પ્રેરનારો પુરુષ અર્થાત્ આત્મા એ શુણ્ણોથી જુદો છે. જેમ લોખંડના જોળાને ટીપવાથી કાંઈ તેમાં રહેલો અગ્નિ વિકાર પામતો નથી, તેમ શુદ્ધ આત્માને કાંઈ વિકાર થતો નથી; પરંતુ માત્ર જૂતાત્માના સંસર્ગનો દોષ જ તેને લાગે છે. સ્ત્રીપુરુષના સંયોગ વડે આ શરીર ઉત્પન્ન થાય છે. તે ચેતન વિનાનું છે અને જાણે નરક જ છે. તે હાડકાં, માંસ અને ચામડીનું બનેલું છે અને મળ, મૂત્ર, પિત્ત, કફ વગેરેથી ભરપૂર છે. ”

તેમજ મોહ, ભય, દુઃખ, ઊંઘ, ઘડપણ, શોક, ભૂખ, તરસ, ઠોધ, અજ્ઞાન, કૂરતા. વગેરે અનેક તમોગુણના વિકારોથી તે ભરેલું છે. તે ઉપરાંત તૃષ્ણા, સ્નેહ, લોભ, હિંસા, ઈર્ષ્યા, ચંચળતા, ધન કમાવાની ઇચ્છા, વિષયોમાં પ્રીતિ વગેરે રજોગુણના વિકારો પણ તેમાં અનેક છે. આ બધા વડે એ ભૂતાત્મા પરાભવ પામેલો છે.’

“આ સાંભળી વાલખિલ્યોએ ફરી પ્રશ્ન પૂછ્યો: ‘ભગવન્ ! ભૂતાત્મા અર્થાત્ શરીરમાં રહેલો કયો પુરુષ આ ગ્રવને છોડી દઈને મુક્તિને પામે છે ?’ બ્રહ્માએ ઉત્તર આપ્યો: ‘મોટી નદીઓમાં જેમ તરંગો ઊછળે, તેમ આ ભૂતાત્મામાં પૂર્વનાં કર્મો રહેલાં હોય છે, અને એનાં ફળ તેને ભોગવવાં જ પડે છે. વળી, સમુદ્રનો કિનારો જેમ મોજાઓના અંતને માટે જરૂરી છે, તેમ ભૂતાત્માને મૃત્યુ પણ જરૂરી છે. એ શુભાશુભ કર્મોના ફળરૂપ બંધનોમાં પ્રશુની જેમ જકડાયો છે અને તદ્દન પરતંત્ર બની ગયો છે. યમના રાજ્યમાં રહેતો હોય તેમ એ ભૂતાત્મા હંમેશા ભયયુક્ત રહે છે. વિષયમુખરૂપ દારૂ પીને તે ઉન્મત્ત બને છે. ભૂત ભરાયું હોય તેમ તે અહીંથી તહીં ભટકે છે. ઝેરી સાપે કરજ્યો હોય તેમ તે વિપત્તિથી દુઃખ પામે છે. વિષયોની ઇચ્છારૂપ ગાઢ અંધકાર વડે તે આંધળો બને છે. મદારીના બાકુંની જેમ તે માયાથી ભરેલો છે. કેળના ગર્ભની જેમ તે નિઃસાર છે. નટની જેમ તે નિત્ય નવા નવા વેશ ધારણ કરે છે. શબ્દ, સ્પર્શ, વગેરે વિષયો અસાર છે, અને તેમાં આસક્ત બનેલા ભૂતાત્માને પોતાનું ખરું સ્વરૂપ યાદ આવતું નથી. એની મુક્તિનો ઉપાય આ પ્રમાણે છે—જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ કરાવનારા ધર્મનું આચરણ કરવું અને પોતાના આત્મધર્મોને અનુસરવું. એમ કરતાં ભૂતાત્મા ઉત્તરિને પામે છે. વેદમાં કહેલા સ્વધર્મનો ત્યાગ કરનારો આત્મી કહેવાતો નથી, અને એવાની અધોગતિ થાય

છે. જે પોતાના આત્મમધર્મોનું આચરણ કરે છે, તે તપસ્વી છે. જે તપસ્વી નથી, તેને આત્મામાં ધ્યાન લાગતું નથી તેમજ તેની કર્મશુદ્ધિ પણ થતી નથી. તપ વડે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, જ્ઞાન થતાં મન શાંત બને છે, મન શાંત થતાં આત્માની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને આત્માની પ્રાપ્તિ થતાં સંસારમાંથી છૂટી જાય છે. જેમ લોકડાં જૂટી જતાં અગ્નિ પોતાની મેળે જ હોલવાઈ જાય છે, તેમ વૃત્તિઓનો નાશ થતાં ચિત્ત પોતાની મેળે જ શાંત થઈ જાય છે. શાંત બનેલું અને જ્ઞાન પામેલું ચિત્ત જ્યારે સત્ય તરફ વળે છે, ત્યારે કર્મને વશ રહેનારા ઇન્દ્રિયના વિષયો તેને મિથ્યા લાગે છે. ચિત્ત એ જ સંસાર છે, માટે હંમેશા ચિત્ત-શુદ્ધિ કરવી. જેવું ચિત્ત હોય તેવી ગતિ થાય, એ સનાતન રહસ્ય છે. ચિત્ત શાંત થતાં શુભાશુભ કર્મો નાશ પામે છે અને શાંત બનેલો મનુષ્ય જ્યારે આત્મામાં લીન થાય છે, ત્યારે તેને અવિનાશી આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. માણસનું ચિત્ત જેટલું વિષયોમાં આસક્ત હોય છે, તેટલું જ બે બ્રહ્મમાં આસક્ત થાય છે, તો બંધનમાંથી કોણ મુક્ત ન થાય ? મન બે પ્રકારનું છે—શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. કામનાઓની ઇચ્છાવાળું મન અશુદ્ધ છે, અને કામનાઓ વિનાનું મન શુદ્ધ છે. જ્યારે મન લય અને વિશેષ વિનાનું અને તદ્દન સ્થિર બને છે અને તેનું મનપણું નીકળી જાય છે, ત્યારે તે જ પરમપદરૂપ થાય છે. જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી તેનો દ્વંદ્વમાં નિરોધ કરવો. આટલું જ માત્ર જ્ઞાન અને મોક્ષ છે. બાકીનું બધું તો લાંબી લાંબી વાતો જ છે. સમાધિ વડે જેનો મળ દૂર થયો છે અને જે આત્મામાં સ્થિર બન્યું છે એવા ચિત્તને જે આનંદ થાય છે તેનું વાણી વડે વર્ણન થઈ શકતું નથી. તે તો માત્ર અંતઃકરણ વડે અનુભવી જ શકાય છે. જેમ પાણીમાં પાણી, અગ્નિમાં અગ્નિ અથવા આકાશમાં આકાશ મળી જતાં તે પાણી

જુદે રૂપે બેઈ શકાતું નથી, તેમ ચિત્તનો લય થઈ જતાં મનુષ્ય-  
નો મોક્ષ થાય છે. મનુષ્યોના બન્ધ અને મોક્ષનું કારણ મન જ  
છે. વિષયોમાં આસક્ત બનેલું મન બન્ધનનું કારણ બને છે, અને  
વિષયરહિત મન મોક્ષનું કારણ બને છે.

“અંતઃકરણમાં રહેલો પુરુષ અને આદિત્યમાં રહેલો પુરુષ  
એક જ છે. એ આત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ, પાપરહિત, ઘડપણ  
વિનાનો, મૃત્યુરહિત, શોકરહિત, ભૂખતરસથી પર અને સત્ય-  
સંકલ્પ છે.”

## ૧૪-કૌપીતકિ ઉપનિષદ (સાર)

ગાર્ગ્યના પુત્ર ચિત્રે યજ્ઞ કરાવવા માટે ઉદાસક આરુણિ-  
ને કહેણ મોકલ્યું. પણ આરુણિએ પોતાને બદલે પોતાના પુત્ર  
શ્વેતકેતુને મોકલ્યો. તેને ચિત્રે કહ્યું: ‘લગવન! તમે મને યજ્ઞ  
કરાવીને કેવા લોકની પ્રાપ્તિ કરાવશો? જ્યાંથી પાછા આવવું  
ન પડે એવા લોકની, કે બીજા કોઈ લોકની?’ શ્વેતકેતુએ તેને  
ઉત્તર આપ્યો: ‘હું એ બાણુતો નથી, તેથી મારા પિતાને પૂછી  
જેઉં.’ તે પોતાના પિતા પાસે ગયો અને એ વાત કહી. તેના  
પિતાએ કહ્યું: ‘એ વાત તો હું પણ બાણુતો નથી. તેથી ચાલ,  
આપણે ચિત્ર પાસે જ જઈએ અને એ સમજાવે.’ પછી  
ઉદાસક ચિત્રના શિષ્ય બનીને તેની પાસે ગયા. ચિત્રે તેને આ  
પ્રમાણે ઉપદેશ કર્યો:—

જે કોઈ આ લોકમાંથી મરણ પામે છે, તે બધા ચંદ્રલોકમાં જ  
જાય છે. તેઓના પ્રાણો વડે ચંદ્રમા શુક્લપક્ષમાં વધે છે,  
અને કૃષ્ણપક્ષમાં એ જીવોને બીજો જન્મ લેવા પાછા મોકલે  
છે. ચંદ્રમા સ્વર્ગનું દ્વાર છે. જેને આ ચંદ્રલોકની (અર્થાત્  
પિતૃયાણુ માર્ગની) ઇચ્છા નથી હોતી, તેને તે ઉપરના લોકમાં  
મોકલી આપે છે; પણ જેને ચંદ્રલોકની ઇચ્છા હોય છે, તેને



ચંદ્રમા વરસાદરૂપે આ પૃથ્વી પર મોકલી આપે છે. એવા જીવ પોતાનાં કર્મો અને જ્ઞાન અનુસાર કીડા, પતંગિયાં, પક્ષી, સિંહ, વાઘ, માછલાં, રીંછ, મનુષ્ય અથવા બીજા કોઈ આકારે જુદેજુદે ઢંકાણે જન્મે છે. આ પ્રમાણે પિતૃયાણુ માર્ગે જનારાને પાછા આવવું પડે છે. પરંતુ મરણ બાદ દેવયાન માર્ગે થઈને જનારાઓ કેમશઃ અસિલોક, વાયુલોક, વરુણલોક, ઇન્દ્રલોક, અને પ્રજાપતિલોકમાં થઈને બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. ત્યાં આર નામનું સરોવર છે, મુદૂર્તના અસિમાની યેષ્ઠિહા નામના દેવો છે, વિજરા નામની નદી છે, ઇન્દ્ર નામનું વૃક્ષ છે, સાલજ્ય નામનું નગર છે, અપરાજિત નામનો મહેલ છે, ઇન્દ્ર અને પ્રજાપતિ દ્વારપાળો છે, બ્રહ્મનું વિશ્વ નામનું સભાસ્થાન છે, તે સભામાં વિચક્ષણા નામનું સિંહામ્લ છે અને અમિતીન્દ્ર નામનો બ્રહ્માનો પક્ષંગ છે. વળી ત્યાં માનસી નામની ત્રિય સ્ત્રી અને આશ્વધી નામનું પ્રતિબિંબ છે. તેમજ ત્યાં અંબા અને અંબા-યવા નામની અપ્સરાઓ અને અંબયા નામની નદીઓ છે. આ પર્યંકવિદ્યા(પક્ષંગમાં રહેલા સગુણ બ્રહ્માની વિદ્યા)ને જાણુ-નારો એ બ્રહ્મલોકને પ્રાપ્ત થાય છે. એ ઉપાસકને આવતો જાણી. બ્રહ્મા તેના આહરસત્કાર માટે બધી તૈયારી કરાવે છે. અપ્સરાઓ તેની જુદેજુદે પ્રકારે પૂજા કરે છે. પછી બ્રહ્માના જેવો થયેલો તે ઉપાસક મન વડે આર નામના (કામ કોષ વગેરે અરિ અથવા શત્રુઓએ બનાવેલાં) સરોવરને ઓળંગી જાય છે અને યેષ્ઠિહા નામના (ઉપાસનામાં વિદ્વન્ નાખનારા) દેવોની પાસે જાય છે. તે દેવો તેને ભેતાંજ દર ભાગી જાય છે. પછી તે વિજરા (ઘડપણુ વિનાની) નદીને મન વડે ઓળંગે છે. તે અહીં પુણ્ય અને પાપને છોડી દે છે. ત્યાર પછી તે ઇન્દ્ર નામના વૃક્ષ પાસે જાય છે, અને ત્યાં તેને બ્રહ્માનો ચન્દ્ર આવે છે. પછી તે સાલજ્ય નગરની પાસે જાય છે, અને ત્યાં તેનામાં

બ્રહ્મતેજ પ્રવેશ કરે છે. પછી તે ઇન્દ્ર અને જૃહરપતિ નામના ચોક્કીદારો પાસે આવે છે, તેઓ તેને જોઈને નાસી જાય છે. તે વિભુ નામના સલાસ્થાનમાં આવે છે. ત્યાં તેની કીર્તિ બ્રહ્મા જેટલી મોટી થાય છે. પછી તે વિચક્ષણ નામના જ્ઞાનરૂપ સિંહાસન પાસે આવે છે, ત્યાં તે પોતાની ખુદ્ધિ વડે આખા વિશ્વને જીએ છે. છેવટે તે અમિતીજ નામના બ્રહ્માના પક્ષંગ પાસે આવે છે. તેની ઉપર બ્રહ્મા બેઠેલા હોય છે. તે પક્ષંગ પર ઉપાસક થઈ છે. ત્યારે બ્રહ્મા તેને પૂછે છે: ‘તમે કોણ છો?’ તે ઉત્તર આપે છે: ‘જે તમે છો, તે હું છું.’ બ્રહ્મા તેને પૂછે છે: ‘હું કોણ છું?’ ત્યારે તે કહે છે: ‘તમે સત્યરૂપ છો.’ ત્યાર પછી બ્રહ્મા તેની પરીક્ષા કરવા માટે બીજા પણુ કેટલાક પ્રશ્નો પૂછે છે. તેના યોગ્ય ઉત્તરો મળતાં. બ્રહ્મા તેને પોતાના જેવા ગણે છે. (અહીં પહેલો અધ્યાય પૂરો થાય છે.)

બીજા અધ્યાયમાં મહર્ષિ કૌશીતકિ પ્રાણુરૂપ બ્રહ્મની ઉપાસનાને વર્ણવે છે.

ત્રીજા અધ્યાયનો સાર આ પ્રમાણે છે—દિવોદાસનો પુત્ર ‘પ્રતર્દન સ્વર્ગમાં ગયો. તેના યુદ્ધ અને પરાક્રમથી ખુશ થઈને ઇન્દ્રે તેને વરદાન માગવાનું કહ્યું. પ્રતર્દને કહ્યું: ‘મનુષ્યને માટે જે વધુમાં વધુ હિતકારક વરદાન હોય, તે તમે મને આપો.’ ત્યારે ઇન્દ્રે તેને કહ્યું: ‘મને જ માત્ર જાણુ. એ જ મનુષ્યને માટે વધુમાં વધુ હિતકારક છે. મેં ત્વષ્ટાના ત્રણ માયાવાળા પુત્ર વિશ્વરૂપને માર્યો, મેં જ અપારુન્ધ્રજ (વેદથી વિમુખ) નામના સંન્યાસીઓને વરુઓને ખાવા આપી દીધા, મેં જ પ્રહલાદના વંશજોને, પુલોમાના પુત્રોને અને કાલકંજ નામના દૈત્યોને માર્યા. આટલું આટલું કયું છતાં પણ મારો તો એક વાળ પણ વાંકો થયો નહિ. જે મને ઓળખે છે, તેને માતૃવધ, પિતૃવધ, ચોરી, બ્રહ્મહત્યા વગેરે પાપો લાગતાં નથી. હું જ

પ્રાણરૂપ અને પ્રજ્ઞારૂપ છું. મારી જ આયુષરૂપે અને અમૃતરૂપે ઉપાસના કર. જે આયુષ છે, તે પ્રાણ છે; પ્રાણ જ આયુષ છે, અને પ્રાણ જ અમૃત છે. જ્યાં સુધી આ શરીરમાં પ્રાણ રહે છે, ત્યાં સુધી આયુષ રહે છે; અને પ્રાણ વહે જ મનુષ્ય પરલોકમાં અમરપણું મેળવે છે અને અક્ષયરૂપ થાય છે. આ પ્રાણજ પ્રજ્ઞારૂપ છે. જે પ્રાણ છે, તે જ પ્રજ્ઞા છે; અને જે પ્રજ્ઞા છે, તે જ પ્રાણ છે. એ બંને આ શરીરમાં સાથે જ રહે છે, અને મરણુ વખતે બંને સાથે જ તેને ત્યજી જાય છે. બધી ઇન્દ્રિયોમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. મનુષ્ય કોઈ પણ એકાદ ઇન્દ્રિય વિના જીવી શકે છે, પણ પ્રાણ વિના જીવી શકતો નથી. જ્યારે મનુષ્ય ઊંઘી જાય છે, ત્યારે તે પ્રાણની સાથે એક બને છે; અને તે વખતે તેની બધી ઇન્દ્રિયો તેઓના વિષયો સાથે લય પામી ગયેલી હોય છે. તે મનુષ્ય જ્યારે ફરી પાછો જાગે છે, ત્યારે તેની ઇન્દ્રિયો ફરી પાછી વિષયો તરફ વળે છે. વળી મરણુ પામતી વખતે પણ મનુષ્ય પ્રાણની સાથે જ એક બનેલો હોય છે. અને તેથી જ તેની પાસે બેઠેલા કહે છે કે, “આ સાંભળતો નથી, જોતો નથી, બોલતો નથી, વિચારતો નથી.” કારણ કે તેની બધી ઇન્દ્રિયો પ્રાણમાં જ લીન થયેલી હોય છે. તે મનુષ્ય જ્યારે ફરી ‘ગ્રીણું’ શરીર બ્રહ્મણુ કરે છે, ત્યારે ફરી પાછી એ ઇન્દ્રિયો આત્મામાંથી પોતપોતાને સ્થાને બહાર નીકળે છે અને એ ઇન્દ્રિયોના દેવો અને તેઓના વિષયો ફરી પાછા જણાય છે. મરણુ વખતે મનુષ્ય જ્યારે આ શરીર-માંથી બહાર નીકળે છે, ત્યારે તેની બધી ઇન્દ્રિયો તેની સાથે જ બહાર નીકળે છે. તે વખતે વાણી, નાક, કાન, મન વગેરે ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોને છોડી દઈ પ્રાણાત્મામાં (પ્રાણ-રૂપ આત્મામાં) લીન થાય છે. પરંતુ ઇન્દ્રિયો તો પ્રજ્ઞાના એક અંશ જેવી છે, અને તેથી પ્રજ્ઞા વિના તેઓ પોતપોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી. એ પ્રજ્ઞા વિના આંખ બેઈ શકતી નથી, કાન

સાંભળી શકતો નથી, નાક સૂંઘી શકતું નથી, અને મન વિચારી શકતું નથી. આથી કોઈએ શબ્દ, ગંધ, રૂપ, રસ, વગેરે ઇન્દ્રિયોના વિષયોને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ; પરંતુ એ બધા ઇન્દ્રિયોના વિષયોને જાણનારાને જાણવો. કર્મોને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પણ કર્ત્તાને જાણવો. મનને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પણ મનન કરનારાને જાણવો. કારણ કે, દશ ઇન્દ્રિયો અને તેના વિષયો પ્રજ્ઞાને અધીન છે; અને એ પ્રજ્ઞા પ્રાણરૂપ છે, અને પ્રાણ પ્રજ્ઞારૂપ છે. એ પ્રાણ આનંદરૂપ, અજર અને અમર છે. શુભ કે અશુભ કર્મો વડે તેને લાભ કે હાનિ થતાં નથી. એ પ્રાણરૂપ પ્રજ્ઞાત્મા જેને આ લોકમાંથી જીવે ચઢાવવા ધારે છે, તેની પાસે શુભ કર્મો કરાવે છે; અને જેને નીચે પાડવા ધારે છે, તેની પાસે તે અશુભ કર્મો કરાવે છે. એ પ્રજ્ઞાત્મા લોકોના પતિ-રૂપ છે, અને સર્વેશ્વર છે; અને એ જ મારો આત્મા છે.’

ચોથા અધ્યાયમાં ગાર્ગ્ય અને ખાલાકિનો સંવાદ છે, જે બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, અધ્યાય ૨, પ્રકરણ ૧માં આવેલો છે. (જુઓ પાન ૨૮૨)

## ૧૫—બૃહજ્જનપાલ ઉપનિષદ (સાર)

વિભૂતિ, ભસિત, ભસ્મ, ક્ષાર અને રક્ષા એવાં ભસ્મનાં પાંચ નામો છે. કપિલ, કૃષ્ણ, રક્ત, શ્વેત અને ચિત્રવર્ણવાળી ગાયોનાં છાણુમાંથી બનાવેલી ભસ્મોનાં અનુક્રમે ઉપર પ્રમાણેનાં નામો છે. વિભૂતિ(ઐશ્વર્ય)ને આપવાવાળી હોવાથી એક વિભૂતિ કહેવાય છે. પ્રકાશને આપતી હોવાથી બીજી ભસિત કહેવાય છે. સર્વ પાપોનું ભક્ષણ કરનારી હોવાથી ત્રીજી ભસ્મ કહેવાય છે. આપત્તિઓનો ક્ષય કરતી હોવાથી ચોથી ક્ષાર કહેવાય છે. અને ભૂતપ્રેત વગેરેથી રક્ષણ કરતી હોવાથી પાંચમી

રક્ષા કહેવાય છે. ભસ્મ એ અગ્નિનું સત્ત્વ છે. એ ભસ્મ વહે કપાળ, બે હાથ, છાતી અને પેટ પર ત્રિપુંડ્ર કરવાં. ભસ્મ ધારણ કરવાથી સદાશિવની પ્રાપ્તિ થાય છે. ત્રિપુંડ્રની ત્રણ રેખાઓ પ્રજ્ઞા, વિષ્ણુ અને સદાશિવરૂપ છે.

સદાશિવ પ્રલય વખતે વિશ્વનો સંહાર કરીને જ્યારે આંખો ખંધ કરે છે, ત્યારે એ આંખોમાંથી જે આંસુ પડે છે તેમાંથી રુદ્રાક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે. રુદ્રની આંખમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા હોઈ તે રુદ્રાક્ષ કહેવાય છે. માથા પર ચાળીસ, ચોટલીમાં એક કે ત્રણ, બન્ને કાનમાં બાર, ગળામાં બાર, બન્ને હાથ પર સોળ સોળ, કાંડા પર બાર બાર અને અંગૂઠા પર છ છ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરવા. આ ઉપનિષદનું અધ્યયન કરનાર પરમધામને પામે છે.

## ૧૬—નૃસિંહપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

નૃસિંહમાંથી આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે, તેમાં જ રહે છે અને અંતે તેમાં જ લય પામે છે. એ સર્વ પ્રાણીમાં શ્રેષ્ઠ અને બળવાન હોવાથી તેને નૃસિંહ કહ્યા છે. તે શૂરવીર હોવાથી તેનું વીર એવું પણ નામ છે. તેમજ તેને ઉગ્ર પણ કહેવાય છે. બધા લોકો અને બધા દેવોને તેમજ બધાં પ્રાણીઓને પોતામાં સમાવતા હોઈ તે મહાવિષ્ણુ પણ કહેવાય છે. એ નૃસિંહ અત્યંત પ્રકાશમાન છે, અને તેને કોઈ પણ ઈન્દ્રિયો ન હોવા છતાં તે બધું જુએ છે અને સાંભળે છે. તે સર્વવ્યાપી છે, અને સર્વને પોતામાં સમાવે છે. એનું રૂપ બોધને સર્વ લોકો, દેવો, મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ ભય પામે છે, અને છતાં પણ તે કલ્યાણ-સ્વરૂપ છે. જે એ નૃસિંહની ઉપાસના અને નૃસિંહગાંધરીનો જપ કરે છે, તેનાં પ્રહલત્યા વગેરે બધાં પાપો નાશ પામે છે, અને તે સાતે લોકને જીતે છે.

## ૧૭—નૃસિંહઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

આ ઉપનિષદના આરંભમાં જ્ઞકાર અને તેની ચાર માત્રાઓ તેમજ આત્માના વૈશ્વાનર, તૈજસ, પ્રાણ અને સાક્ષી એમ ચાર પાદોનું વર્ણન છે. તે આજીવ આગળ માણસકથ ઉપનિષદમાં આપેલું છે.

આત્મા આંખ વગેરે ઇન્દ્રિયોનો, તેમજ મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ વગેરે સર્વનો દ્રશ્ય છે, અને સાક્ષી માત્ર છે. તેનામાં કંઈ પણ વિકાર થતો નથી. તે ચૈતન્યસ્વરૂપ, આનંદમય, પ્રકાશમય, એકરસ, ઘડપણરહિત, અમર, અને સ્થાયીરહિત છે. જેમ લાકડાને ખાળી નાખ્યા પછી અગ્નિ શાન્ત થઈ જાય છે, તેમ જ્યારે વાણી અને મનના વિષયો દૂર થાય છે, ત્યારે આત્મા માત્ર ચિત્સ્વરૂપે જ બાકી રહે છે. જે મનુષ્ય નરસિંહના મંત્ર વડે જાગ્રત વગેરે ત્રણ અવસ્થાથી પર રહેલા આત્માને જાણે છે, તે હંમેશ ઉજ્જવલ, અજ્ઞાનરહિત, બંધનરહિત, આનંદરૂપ, દ્વૈત વિનાનો અને મોહરહિત બને છે.

આ આજીવ જગત આત્મા જ છે, કારણ કે ઇશ્વર તેમાં સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલો છે. જે આ સર્વત્ર વ્યાપક નૃસિંહ ભગવાનને જાણે છે, તે નિષ્કામ અને આત્મામાં જ આનંદ માનનારો બનીને બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

આત્મા બ્રહ્મરૂપ અને સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. તે હંમેશ પૂર્ણ, દ્વૈતવિહીન, શબ્દ-સ્પર્શ-રૂપ-રસ-ગંધ વિનાનો; પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ ચિત્ત અને અહંકારથી પર, અસંગ, નિર્ગુણ, સત્ત્વ-રજ-તમો-શુણ વિનાનો અને પ્રકાશમય છે.

## ૧૮-કાલાગ્નિરુદ્ર ઉપનિષદ (સાર)

શ્રીસનત્કુમારના પૂછવાથી લગવાન કાલાગ્નિરુદ્રે ત્રિપુંડ્ર (ટીલું, તિલક) કરવાનો વિધિ આ ઉપનિષદમાં સમજાવ્યો છે. અગ્નિહોત્રમાંથી લસમ લઈને મંત્રોચ્ચારપૂર્વક કપાળમાં, માથા પર, છાતી પર અને જે ખસા પર ત્રિપુંડ્ર અર્થાત્ ત્રણ રેખાવાળાં ટીલાં કરવાં. એ ત્રણ રેખાઓ ક્રમશઃ સત્ત્વ-રજ-અને તમોગુણની, અ, ઉ અને મની, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને સદાશિવની, ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ અને સામવેદની, પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગ-લોકની, જ્ઞાન, ક્રિયા અને ઇચ્છાશક્તિની, ગાર્હપત્ય, આહુવનીય અને દક્ષિણામિની તેમજ વૈશ્વાનર, તૈજસ અને પ્રાણ આત્માની સૂચક છે.

## ૧૯-મૈત્રેયી ઉપનિષદ (સાર)

બૃહદ્રથ નામના એક રાજાને શરીર નાશવંત છે એવું જ્ઞાન થતાં વૈરાગ્ય આવ્યો અને તેથી પોતાના મોટા પુત્રને રાજ્ય સોંપી તે વનમાં ચાલ્યો ગયો. ત્યાં તેણે લાંબો વખત ઉચ્ચ તપ-ત્રયા કરી. એ તપત્રયાના ફળરૂપે એક વખત શાકાયન્ય નામના આત્મવેતાં મહામુનિ તેની પાસે આવ્યા. તેમણે રાજાને વરદાન માગવાનું કહ્યું, ત્યારે રાજાએ આત્મજ્ઞાનરૂપ વરદાન માગ્યું. આથી મહામુનિ શાકાયન્યે તેને એ અત્યંત કઠણ હોવાનું જણાવીને બીલું કંઈ વરદાન માગવાનું કહ્યું. એ સાંભળી બૃહદ્રથ રાજાએ કહ્યું: 'મોટા સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, પર્વતો ભાંગીતૂટી જાય છે, ધ્રુવ પણ પોતાના સ્થાનમાંથી ચળે છે, વૃક્ષો પડી જાય છે, પૃથ્વી પણ ડૂબી જાય છે, દેવો પણ સ્થિર રહી શકતા નથી, તો પછી આવા નાશવંત સંસારમાં વિષયમોગેને હું શું કરું ? વિષયોમાં રૂબેલા રહેનારાને તો અનેક વખત જન્મ-

મરણના ચક્રાવામાં ફરવું પડે છે. તો, હે મુનિ, અંધારા ફવામાં પડેલા દેડકા જેવા મારો ઉદ્ધાર કરો. આ માતપિતાથી ઉત્પન્ન થયેલું અચેતન શરીર તો હાડકોં, ચામડી, માંસ, મળ, મૂત્ર, વાત, પિત્ત, ઠંડ વગેરેથી ખદખદતું હોઈ નરક જેવું જ છે. તો એવા શરીરમાંથી મને ઉગારો. ’

આ સાંભળી શાકાયન્ય મુનિએ અત્યંત પ્રસન્ન થઈ રાત્રને કહ્યું: ‘હે રાજા, તું કૃતકૃત્ય છે. તને હું આત્માનું જ્ઞાન આપું છું, તે તું સાંભળ. શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે વિષયો અનર્થ કરનારા છે અને તેમાં આસક્ત બનેલા ભૂતાત્માને પોતાનું ખરું સ્વરૂપ યાદ આવતું નથી. તપ વડે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, જ્ઞાન થતાં મન શાન્ત બને છે, મન શાન્ત થતાં આત્માની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને આત્મા મળતાં સંસારમાંથી છૂટી જવાય છે. જેમ લાકડાં ખૂટી જતાં અગ્નિ આપમેળે જ હોલવાઈ જાય છે, તેમ વૃત્તિઓના ક્ષય થતાં ચિત્ત પોતાના કારણરૂપ આત્મામાં શાન્ત બની જાય છે. ચિત્ત એ જ સંસાર છે. માટે હંમેશ પ્રયત્નપૂર્વક તેને શુદ્ધ કરવું. જેવું જેવું ચિત્ત હોય તેવી તેની ગતિ થાય, એ સનાતન સદસ્ય છે. ચિત્ત શાન્ત થતાં શુભાશુભ કર્મોં નાશ પામે છે; અને શાન્ત બનેલો મનુષ્ય જ્યારે આત્મામાં ક્ષીન થાય છે, ત્યારે તેને, અક્ષય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. માણસનું ચિત્ત જેટલું બહારના વિષયોમાં આસક્ત હોય છે, તેટલું જ જો પ્રજ્ઞમાં આસક્ત થાય, તો બંધનમાંથી કેાણુ મુક્ત ન થાય ?

‘હૃદયકમળની વચમાં સમરત ખુદ્ધિનાં કાર્યોના સાક્ષી અને પરમપ્રેમરૂપ પરમેશ્વરનું ધ્યાન કરવું. એ પરમાત્મા મન અને વાણીથી બાણી શકાતો નથી. તે આદિ અને અંતથી રહિત છે, એકમાત્ર સત્ત્વ પ્રકાશથી પ્રકાશે છે અને કલ્પનાથી પર રહેલો છે. તેને અહંભુ કરવાની કે છાડવાની, સામાન્ય ભાવની કે વિશેષ ભાવની કલ્પના પણ નથી. તે તો સ્થિર, શાન્ત અને



ગંભીર છે. તે તેજ પણ નથી અને અધકાર પણ નથી. પરંતુ સંકટપરહિત, આસાસરહિત, અને મુક્ત ચેતન્ય જ છે. તે નિત્ય, શુદ્ધ, જ્ઞાનમય, મુક્ત, સત્ય, સૂક્ષ્મ, સર્વવ્યાપક અને એક માત્ર છે. એ પરમ આનંદનો સમુદ્ર હું જ છું, તેમાં કોઈ પણ સંશય છે જ નહિ. અંતઃકરણમાં રહેલા આનંદને આશરે રહેનારા, આશારૂપ પિશાચને દૂર ધકેલી દેનારા, આખા જગતને મહારીના જેવે તરીકે જોનારા અને અમ્ભંગ એવા મારામાં દુઃખો ક્યાંથી પ્રવેશી શકે? વર્ણ અને આશ્રમના ધર્મો પાળનારા મૂઠ ઢોડો જ પોતાનાં કર્મો પ્રમાણે ફળ મેળવે છે. પરંતુ વર્ણ વગેરેના ધર્મોને છોડી દઈને આત્મામાં જ સ્થિર રહેનારા મનુષ્યો અંદરના આનંદમાં જ સંતોષથી રહે છે. વર્ણ અને આશ્રમના ધર્મો તેમજ અવયવોવાળું શરીર એ બધાં આદિ અને અંતવાળાં હોઈ અત્યંત કષ્ટકારક છે. માટે પુત્ર વગેરેમાં મોહ ન રાખીને પરમ આનંદરૂપ અનંતમાં સ્થિર બનવું.

એક સમયે ભગવાન મૈત્રેય કૈલાસ પર્વત પર ગયા અને મરમતત્વનું રહસ્ય શીખવવાની મહાદેવને વિનંતિ કરી. આથી મહાદેવ બ્રાહ્મણ શરીર એ દેવાલય છે, અને તેમાં જીવ એ પરમાત્મા છે, આથી અજ્ઞાનને છોડી દેવું અને એ પરમાત્મા હું જ છું એમ ગણી તેની પૂજા કરવી. જીવ અને પરમાત્મામાં ભેદ ન જોવો એ જ્ઞાન છે, અને મનને વિષયોમાંથી દૂર કરવું એ ધ્યાન છે. મનના મળનો ત્યાગ કરવો એ રનાન છે, અને ઇન્દ્રિયોને કાજૂમાં રાખવી એ પવિત્રતા છે. બ્રહ્મરૂપ અમૃત પીવું અને દેહ ટકી રહે એટલા માટે ભિક્ષા માગવી. પોતે એકલા એકાંત સ્થાનમાં રહેવું. જુદામાન મનુષ્ય આ પ્રમાણે કરીને મુક્તિને પામે છે. માળાપના મળથી ઘડાયેલા, જન્મમરણવાળા, સુખદુઃખના સ્થાનરૂપ અને અપવિત્ર એવા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. સાત ધાતુ વડે ઘડાયેલા, મહારોગ-

વાળા, પાપના ઘર જેવા, અસ્થિર, અને વિકારોથી ભરેલા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. આંખ, કાન વગેરે નવ દરવાજા વાટે હૃદયે જેમાંથી મળે બહાર નીકળ્યા કરે છે તેવા અને એ મળેમાંથી ઉત્પન્ન થતી દુર્ગંધથી ભરેલા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. જન્મ અને મરણના સૂતક વડે અપવિત્ર એવા આ શરીરને અડકીને સ્નાન કરવું જોઈએ. મળ, મૂત્ર, દુર્ગંધ, વગેરેની શુદ્ધિ તો માટી, જળ વગેરેથી થાય છે; પરંતુ એ તો લૌકિક શુદ્ધિ છે. ખરી પવિત્રતા તો ‘હું, મારું’ વગેરેને દૂર કરવાથી જ થાય છે. પવિત્રતા તો ચિત્તની શુદ્ધિ અને વાસનાઓના નાશથી જ થાય છે. જ્ઞાનરૂપ માટી અને વૈરાગ્યરૂપ જળ વડે જે પવિત્રતા થાય છે, તે જ ખરી પવિત્રતા છે. અદ્વૈતની ભાવના એ જ ખરી શિક્ષાવૃત્તિ છે, અને દ્વૈતની ભાવના એ જ ન ખાવા યોગ્ય વસ્તુ છે. શુરુએ અને શાસ્ત્રમાં કહ્યા અનુસાર શિક્ષા માગવી. જેમ ચોર કેદખાનામાંથી છૂટીને દૂર જઈને વસ્તે, તેમ જ્ઞાની પુરુષે સંન્યાસ લઈને પોતાનો દેશ છોડી દેવો. અહંકારરૂપ પુત્રને, ધનરૂપ ભાઈને, મોહરૂપ ઘરને, અને આશારૂપ પત્નીને છોડી દેનારો તરત જ મુક્ત થાય છે, એમાં સંશય નથી. મોહરૂપ મા મરી ગઈ છે, અને જ્ઞાનરૂપ પુત્ર જન્મે છે, અને તેથી મરણ અને જન્મનાં બે સૂતક લાગ્યાં છે; તો સંધ્યા કેવી રીતે કરવી? હૃદયરૂપ આકાશમાં ચૈતન્યરૂપી સૂર્ય હૃદયે પ્રકાશ્યા જ કરે છે, અને તે આયમતો યે નથી અને ઊગતો ય નથી; તો પછી સંધ્યા કેવી રીતે કરવી? અહીં બધું એક જ છે અને બીજું કંઈ જ નહિ, એમ શુરુના ઉપદેશ વડે જે નિશ્ચય થયે છે, તે જ એકાંત છે; તો પછી આત્મમની કે વનવાસની શી જરૂર છે? જેઓ સંશય વિનાના છે તેઓ જ મુક્ત થઈ શકે છે, અને જેઓને સંશય છે તેઓ કદી પણ મુક્ત થઈ શકતા નથી. આથી જન્મો-

જન્મ સંશયરહિત થવાનો અભ્યાસ કરવો. કર્મો છોડી દેવાં તે કાંઈ સંન્યાસ નથી, તેમજ હું સંન્યાસી છું એમ કહેવા માત્રથી જ કાંઈ સંન્યાસી થવાનું નથી. સમાધિમાં જીવ અને પરમાત્માના એકપણાનું જ્ઞાન થવું, એ જ ખરો સંન્યાસ છે. જેને બધી ઇચ્છાઓ ઓકેલું પાછું ખાવા જેવી લાગે છે અને જેણે દેહની મમતા છોડી દીધી છે, તેને જ સંન્યાસનો અધિકાર છે. જે બધી વસ્તુઓ ઉપર મનમાં વૈરાગ્ય આવે તો જ સંન્યાસ સેવો, નહિ તો જરૂર પતન થશે. જે મનુષ્ય પૈસાની, અન્નની, વસ્ત્રોની અથવા નામનાની લાલચથી સંન્યાસ લે છે, તે ખત્રે બાળુથી ભ્રષ્ટ્ર બનેલો હોઈ કદી પણ મુક્તિ પામતો નથી. તત્ત્વનો વિચાર ઉત્તમ છે, શાસ્ત્રોનો વિચાર મધ્યમ છે, મંત્રોની સાધના અધમ છે, અને તીર્થોમાં ફરવું અધમમાં અધમ છે. પ્રતિબિંબિત બનેલા ઝાડના ફળના સ્વાદની જેમ, ખરા અનુભવ વિના મૂઢને થતો પ્રલ્લવો આનંદ નકામો છે. જે યોગી સિક્ષારૂપી માને, ચૈરાગ્મરૂપી ખાખને, મદ્ધારૂપી સ્ત્રીને અને જ્ઞાનરૂપી પુત્રને છોડતો નથી, તો તે મુક્ત થાય છે. ધન વડે મોટા, વય વડે મોટા, અને વિદ્યા વડે મોટા એ બધા ય અનુભવ વડે મોટાની આગળ તો નોકર અને શિષ્ય જેવા જ છે. જેઓ માયા વડે મૂઢ બનેલા ચિત્તવાળા અને ‘હું’રૂપ આત્માને પૂર્ણપણે ન જાણવાવાળા છે, તેઓ મહાબુદ્ધિમાન હોય તોપણ કાગડાઓની જેમ માત્ર પોતાનું પેટ ભરવા માટે જ અહીંથી તહીં રબજ્યા કરે છે. પથ્થર, સોનું કે માટીમાંથી બનાવેલી મૂર્તિઓની પૂજા મોક્ષની ઇચ્છાવાળાને ફરી જન્મ અને ભોગ આપવાવાળી થાય છે. આથી ફરી જન્મ ન આવે એમ ઇચ્છનારાએ એવી બહારની પૂજા છોડી દઈ પોતાના હૃદયમાં જ પૂજા કરવી. સમુદ્રમાં રહેલો ભરેલો ઘડો અંદર અને બહાર પાણીથી ભરેલો છે, અને ખાલી જગામાં રહેલો ખાલી ઘડો અંદર અને બહાર પણ ખાલી જ છે. તું

ગ્રહણ કરનારો ન થા, તેમજ ગ્રહણ કરવાના વિષયરૂપ પણ ન થા. આવી બધી કલ્પનાઓને છોડી દઈને જે બાકી રહે, તેમાં તું તન્મય થા. દ્રશ્ય, દૃશ્ય, અને દર્શનને વાસનાની સાથે જ છોડી દઈને, દર્શનનો પહેલો આભાસ જેમાંથી થાય છે તે આત્માને જ આશ્રયે તું રહે. બધા સંકલ્પો જેમાં શાંત થઈ ગયા છે અને જાગૃતિ અને નિદ્રા જેમાંથી દૂર થઈ ગઈ છે એવી જે પરચરના જેવી અવસ્થા, તે જ પરમ સ્વરૂપાવસ્થા છે.

હું જ એકલો બીજરૂપે છું, પ્રભુ છું, ઉત્પત્તિ છું, સર્વ-લોકનો ગુરુ છું અને સર્વ લોકમાં છું. હું જ મિત્ર છું, શુદ્ધ છું, અને પરમતત્ત્વ પણ હું જ છું. હું હમેશા છું, તે હું છું, હું નિત્ય છું અને પવિત્ર છું. વિજ્ઞાન હું છું, વિશેષ હું છું, સામ હું છું, બધું જ હું છું. હું શુભ છું, શોકરહિત છું, સમ છું, અને ચેતન્ય છું. હું માન અને અપમાનથી રહિત છું, ત્રણ ગુણોથી રહિત છું, શિવ છું. હું દ્વૈત અને અદ્વૈતથી રહિત છું, મુખદુઃખ વગેરે બેડકાંથી રહિત છું, ઉત્પત્તિ અને વિનાશ વિનાનો છું, પ્રકાશ વિનાનો છું છતાં પ્રકાશરૂપ પણ હું જ છું. હું શૂન્ય અને અશૂન્યરૂપ છું, સુંદર અને કંઈરૂપો છું, સમતા અને વિપમતા વિનાનો છું, નિત્ય છું, શુદ્ધ છું અને સદાશિવ છું. હું સર્વ અને થોડાની કલ્પના વિનાનો છું, સાત્ત્વિક છું અને હમેશા છું. હું એક સંખ્યા અને બે સંખ્યા વિનાનો છું, સત્ અને અસતના ભેદ વિનાનો છું અને સંકલ્પ વિનાનો છું. હું જીવાત્મા વિનાનો છું અને અખંડ આનંદ-સ્વરૂપ છું. હું હું પણ નથી અને બીજો પણ નથી. હું દેહાદિ વિનાનો છું, આશ્રય અને આધાર વિનાનો છું, બંધ અને મોક્ષ વિનાનો છું, અને શુદ્ધ પ્રભુ છું. હું ચિત્ત વગેરે સર્વથી રહિત છું. હું પરથી પણ પર છું. હું હમેશા વિચારરૂપ છું છતાં વિચારરહિત છું. અકાર, ઉકાર અને મકારરૂપ પણ હું જ

છું. હું ધ્યાતા, ધ્યાન અને ધ્યેયથી રહિત છું, સર્વ અને પૂર્ણ સ્વરૂપ છું અને સચ્ચિદાનંદરૂપ છું. જ્યાં તીર્થો પણુ હું જ છું અને ભગવાન શિવ પણ હું જ છું. હું જ સદ્રૂપ અને અસદ્રૂપથી રહિત અને લય ન પામનારા રસરૂપ છું. હું જ પ્રમાણ, પ્રમેય અને પ્રમાતા વિનાનો અને શિવરૂપ છું. હું આ જગતનો દ્રષ્ટા નથી. હું આંખ વગેરે ઇન્દ્રિયો વિનાનો છું. હું જ વૃદ્ધિ પામેલો, જ્ઞાન પામેલો, પ્રસન્ન અને પરમ છું. હું બધી ઇન્દ્રિયો વિનાનો છું, છતાં બધાં કર્મો કરનારો છું જ છું. બધાં વેદાંત વડે હું જ સંતુષ્ટ બન્યો છું અને હમેશ સહેલાઈથી મેળવી શકાય એવો પણ હું જ છું. આનંદ અને શોકરૂપ, સર્વ મૌનના રૂપરૂપ, નિત્યચિદ્રૂપ અને સચ્ચિદ્રૂપ પણ હું જ છું. હું હૃદયની ગાંઠો વિનાનો છું, અને હૃદયકમળની વચમાં રહેલો પણ હું જ છું. હું જન્મ વગેરે છ વિકારો વિનાનો, છ કોશ વિનાનો, અને કામ, ક્રોધ વગેરે છ શત્રુઓ વિનાનો છું ને ઊંડામાં ઊંડે સ્થાને રહેલો છું. હું દેશ અને કાળથી રહિત છું તેમજ દિશા, આકાશ અને આનંદરૂપ છું. ‘આ નથી, તે નથી,’ પણ હું જ છું. હું વિમુક્ત છું અને નકારથી રહિત છું. હું અખંડ આકાશ છું, અખંડ આકાર છું, સંસારપ્રપંચમાંથી ઊઠી ગયેલા ચિત્તવાળો છું, અને સંસારપ્રપંચથી રહિત છું. હું સર્વ પ્રકાશસ્વરૂપ છું, અને ચૈતન્યરૂપ જ્યોતિ પણ હું જ છું. હું ત્રણ કાળથી પર છું અને કામક્રોધ વગેરેથી રહિત છું. હું શરીર વગેરેથી પર છું, નિર્ગુણ છું અને એકમાત્ર છું. હું મોક્ષ વિનાનો છું, છતાં મુક્ત છું. હું સત્ય અને અસત્ય વિનાનો છું. મારે કશું જવાપણું કે ન જવાપણું નથી અને જવાનું સ્થાન પણ નથી. હું હમેશ સમરૂપ છું અને શાંત પરમાત્મા છું.

આવો જેનો સ્વાનુભવ છે, તે જરૂર પ્રભરૂપ જ થાય છે.

## ૨૦—સુખાલ ઉપનિષદ (સાર)

સૃષ્ટિની પહેલાં સત્ ન હતું, અસત્ પણ ન હતું, તેમજ સદસત્ પણ ન હતું. તેમાંથી અંધકાર ઉત્પન્ન થયો. તેમાંથી ક્રમે કરીને આકાશ, વાયુ, અગ્નિ જળ, અને પૃથ્વી ઉત્પન્ન થયાં. તે જ પ્રમાણે બ્રહ્મા, પ્રજાપતિઓ, સૂર્ય, ચંદ્ર, પ્રાણ, અપાન, યક્ષો, રાક્ષસો, ગન્ધર્વો, પર્વતો, વનસ્પતિઓ, વગેરે આખી સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ. જે ક્રમે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે તેનાથી ઊંધા ક્રમે સૃષ્ટિનો પ્રસંગ થાય છે અને છેવટે આખું વિશ્વ પરમતત્ત્વમાં લીન થઈ જાય છે. એ પરમતત્ત્વમાં શબ્દ વગેરે વિષયો નથી, કાન વગેરે ઇન્દ્રિયો નથી, તેમજ સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મ, દીર્ઘ, અંદર, બહાર વગેરે કશું જ નથી. સત્ય, હાન, તપ, વૈરાગ્ય, બ્રહ્મચર્ય, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ, હયા વગેરે વડે એ પરમતત્ત્વને જાણવા પ્રયત્ન કરવો. એને જાણીને મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપ બને છે. હૃદયરૂપ કમળની અંદર હજારો નાડીઓની વચમાં આત્મા રહ્યો છે અને શરીરની બધી ક્રિયાઓ ચલાવે છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણે અવસ્થાઓમાં તે જ રહેલો છે. એ આત્મા જ બધી ઇન્દ્રિયોને તેઓના વિષયોમાં ભેડે છે. ઇન્દ્રિયોને અધ્યાત્મ કહેવાય છે, તેઓના વિષયોને અધિભૂત કહેવાય છે અને ઇન્દ્રિયોની દેવતાઓને અધિદેવત કહેવાય છે. જેમકે આંખ અધ્યાત્મ છે, જોવાની વસ્તુ અધિભૂત છે અને સૂર્ય અધિદેવત છે. બધી ઇન્દ્રિયોની પાછળ રહેલો આત્મા સર્વજ્ઞ, સર્વનો અધિપતિ અને અંતર્યામી છે. સૃષ્ટિની નજરે જોતાં તે મહા-ભૂત, પ્રાણ, ઇન્દ્રિય, મન, વિજ્ઞાન, આનંદ વગેરે અનેકરૂપે બને છે, પરંતુ ખરું જોતાં તો એ આત્મા એક પણ નથી તેમજ અનેક પણ નથી, ચેતન પણ નથી તેમજ અચેતન પણ નથી.

બધી ઇન્દ્રિયો, તેના વિષયો, મન, ણુહિ, ચિત્ત, અહંકાર

તેમજ સર્વ વેદો પણ નારાયણરૂપ જ છે. એ નારાયણ જ મા, આપ, ભાઈ, મિત્ર, આધાર વગેરે મુદ્ધ કાંઈ છે. આત્મા પાંચ મહાબૂતોને જાણે છે અને નિયમમાં રાખે છે, પણ પાંચ મહા-ભૂતો તેને જાણતા નથી. આ લોહી, માંસ વગેરેના બનેલા, પાણી-ના પરપોટા જેવા નાશવંત અને કેળના ગર્ભના જેવા અસાર શરીરમાં જે દિવ્ય, સંગરહિત, શુદ્ધ અને તેજોમય આત્માને શોધી કાઢે છે, તે મુક્ત બને છે.

ઇન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર વગેરેના ક્રમે કરીને પ્રલય થતાં આખરે એ બધાં અમર, અલય, શોકરહિત અને અનંત એવા બીજરહિત આત્મામાં લીન થાય છે. જે એ બીજરહિત આત્માને જાણે છે, તે પાછો જનમતો નથી, મરતો નથી, મોહ પામતો નથી, ભ્રેષ્ઠાતો નથી, બળતો નથી, કપાતો નથી અને કંપતો નથી; કારણ કે, પોતે જ એ બીજરહિત આત્મા બની જાય છે. જે મનુષ્ય શાંત, ઇન્દ્રિયોની ઉપર કાબૂ રાખનારો, વૈરાગ્યવાળો અને મોક્ષની ઇચ્છાવાળો છે, તે એ આત્માને પોતા-માં જ જુએ છે અને આત્મરૂપ જ બને છે.

ભૂઃ, ભુવઃ, સ્વર્ગ વગેરે લોકો એ આત્મામાં જ ચોતપ્રોત અન્યા છે. આત્મા જ્યારે મરણ વખતે શરીરમાંથી બહાર નીકળ-નારો થાય છે, ત્યારે હૃદયમાંથી માથામાં આવીને તાળવું તોડી નાખે છે; મછી ક્રમે કરીને તે- પાંચ મહાબૂતોને, મનને, સૂક્ષ્મ તન્માત્રાઓને, મહત્ત્વને તથા અવ્યક્ત પ્રકૃતિને ભેદે છે અને અક્ષરબ્રહ્મને પણ વટાવીને મરણને ભેદે છે; અંતે તે પરમ-તત્ત્વમાં એક બને છે.

## ૨૧-શ્ચરિકા ઉપનિષદ (સાર)

યોગની સિદ્ધિને માટે ધારણારૂપ શ્ચરિકા અર્થાત્ છરી જરૂરી છે. એના વડે પુનર્જન્મને કાપી નાખી શકાય છે. ઘોંઘાટ વિનાના પવિત્ર ઠેકાણામાં આસન લગાવી ખેત્રવું અને જેમ કાચબો પોતાના અવયવોને સ્પર્શી શકે, તેમ મનને અને ઇન્દ્રિયોને હૃદયમાં રોકવી. ત્યારપછી ધીમે ધીમે બાર માત્રાવાળા ઝુકારનો જપ કરવો. આંખ, કાન વગેરે ઇન્દ્રિયોરૂપ દરવાજા બંધ કરવા, અને કમર, છાતી, ગળું તથા માથું ટટાર રાખવાં. ત્યારપછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો, અને એ અભ્યાસ દૃઢ થાય પછી વાયુને કમળાઃ પગના અંગૂઠાથી માંડીને નાભિ સુધી જુદેજુદે ઠેકાણે ધારણ કરવાનો અભ્યાસ કરવો. ત્યાંથી વાયુ, મન અને અગ્નિને સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવવા. તે નાડી વાટે પ્રાણને હૃદયરૂપ કમળમાં ઊંચે ચઢાવવો અને ત્યાંથી કંઠમાં લાવવો. ત્યાં જુદી વડે ત્રિવ્ર ખનાવાયેલી અને તીણી મનરૂપ છરી વડે નામ અને રૂપને કાપી નાખવાં. યોગ વડે અણીદાર બનેલી ધારવાળી છરી વડે સુષુમ્ણા ત્રિવાયની બધી નાડીઓને છેદી નાખવી. આ પ્રમાણે થતાં પુનર્જન્મ આવતો નથી. તપ વડે ચિત્તને જીતીને અને એકાંત સ્થળમાં રહીને અસંગપણે યોગ સાધવો. જેવી રીતે બંધનોને કાપી નાખીને હંસ આકાશમાં ઊડી જાય છે, તેવી રીતે અવિદ્યા વગેરે બંધનોને છેદીને જીવાત્મા સંસારને તરી જાય છે. જેવી રીતે દીવો તેલ ખલાસ થઈ જતાં પોતાને (વાટને) પણ ખાળી નાખીને હોલવાઈ જાય, તેવી રીતે બધાં કર્મોને ખાળી નાખી યોગીએ બ્રહ્મમાં લીન થઈ જવું. વૈરાગ્યરૂપ પદ્ધતિ પર ઘસીને તીણી બનાવેલી તેમજ પ્રાણાયામ વડે અને ઝુકાર વડે તીક્ષ્ણ બનેલી ધાર વડે સંસારનું છેદન કરવું. જ્યારે મનુષ્ય કામનાઓમાંથી મુક્ત બને છે, ત્યારે તે અમરપણું મેળવે છે. બધી ઇચ્છાઓમાંથી છૂટો થયેલો તે ફરી સંસારના બંધનમાં બંધાતો નથી.



## ૨૨-મંત્રિકા ઉપનિષદ (સાર)

બુદ્ધિને સ્થિર કરનારા મનુષ્યો શુભોદય શુક્રામાં રહેલા નિર્ગુણ પરમાત્માને પોતામાં જોઈ શકે છે. પરંતુ વિકારોને ઉત્પન્ન કરવાવાળી અને જન્મરહિત એવી માયા વડે મૂઢ બનેલા મનુષ્યો તેને જોઈ શકતા નથી. આદિ અને અંત વિનાની, પ્રાણી-માત્રને ઉત્પન્ન કરનારી અને સફેદ, લાલ અને કાળા એવા ત્રણ રંગવાળી પરમાત્માની માયાદય કામદ્રુહા ગાય છે, અને તેના દૂધને એ પરમાત્મા પીએ છે. આ પરમાત્મા અને માયાનાં તત્ત્વોને જુદાજુદા મનુષ્યો જુદીજુદી નજરે જુએ છે. જેમકે સાંખ્યવાદીઓ તેઓને ચોવીસ તત્ત્વો અને નિર્ગુણ પુરુષદયે જુએ છે, તો ખીજા વેદાન્તીઓ તેઓને અદ્વૈતદયે તો વળી ખીજા દ્વૈત-દયે જુએ છે.

પરંતુ જ્ઞાનદય આંખવાળાઓ તો પ્રજ્ઞાથી માંડીને જડ વસ્તુઓ સુધીની આખી સૃષ્ટિને એ એકમાત્ર અત્યંત શુદ્ધ અને વ્યાપક પરમતત્ત્વ તરીકે જુએ છે. આજુ જડ અને ચેતન જગત એ તત્ત્વમાં જ એતપ્રોત બનેલું છે; અને જેમ નદીઓ છેવટે સમુદ્રમાં મળી જાય છે, તેમ આજુ જગત એ પરમતત્ત્વ-માં જ લય પામે છે. જેમ પાણીમાં પરપોટા ઊઠે છે અને પાછા શમી જાય છે, તેમ એ તત્ત્વમાંથી જ બધી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાં જ પાછી શમી જાય છે. જે પ્રજ્ઞજ્ઞાનીઓ આ પ્રમાણે પ્રજ્ઞનું સ્વરૂપ જાણે છે, તેઓ પ્રજ્ઞમાં જ લય પામી જાય છે.

## ૨૩—સર્વસારોપનિપદ (સાર)

ખંધન તે શું ? મોક્ષ તે શું ? વિદ્યા અને અવિદ્યા કોને કહેવી ? જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એ ચાર અવસ્થાઓ કઈ ? અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચ કોશો કયા કયા ? કર્તા, જીવ, પંચવર્ગ, ક્ષેત્રજ્ઞ, સાક્ષી, કૂટસ્થ અને અંતર્યામીનો અર્થ શો ? તેમજ જીવાત્મા, પરમાત્મા અને માયા એ તત્ત્વો કયાં ?

જે આત્મા નથી એવા દેહ વગેરેમાં જીવને જે અહંભાવ થાય છે, તે જીવાત્માનું ખંધન છે. એ અહંભાવ નીકળી જવો તે મોક્ષ છે. એ અહંભાવને જે ઉપજાવે છે તે અવિદ્યા છે, અને એ અહંભાવ જેના વડે નીકળી જાય છે તે વિદ્યા કહેવાય છે. સૂર્ય વગેરે દેવતાઓની શક્તિઓ દ્વારા મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર અને દશ ઇન્દ્રિયો જે અવસ્થામાં પોતપોતાના શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે સ્થૂલ વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તે અવસ્થાને જાગ્રત અવસ્થા કહેવાય છે. શબ્દ વગેરે સ્થૂલ વિષયો ન હોવા છતાં, જાગ્રત અવસ્થાની રહી ગયેલી વાસનાને કારણે મન, બુદ્ધિ વગેરે ચીદ કરણો જે અવસ્થામાં શબ્દ વગેરે વાસનામય વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તે અવસ્થાને સ્વપ્ન અવસ્થા કહેવાય છે. એ ચીદ ઇન્દ્રિયો શાંત બની જતાં જે અવસ્થામાં શબ્દ વગેરે વિષયોનો ખિલકુલ અનુભવ થતો નથી, તે અવસ્થાને સુષુપ્તિ કહેવાય છે. આ ત્રણે અવસ્થાની ઉત્પત્તિ અને લયને જાણનારો અને પોતે ઉત્પત્તિ અને લયથી પર રહેલું એવું જે નિત્ય સાક્ષિચૈતન્ય તે તુરીય ચૈતન્ય અથવા તુરીય અવસ્થા કહેવાય છે. અન્ન વડે ઘડાતા શરીરને અન્નમય કોશ કહેવાય છે. પ્રાણ વગેરે ચીદ પ્રકારના વાયુઓ એ અન્નમય કોશમાં સંચાર કરે છે, ત્યારે તેને પ્રાણમય કોશ કહેવાય છે. આ બે કોશની આંદર રહેલી

મન વગેરે ચૌદ ઇન્દ્રિયો વડે જ્યારે આત્મા શબ્દ વગેરે વિષયો-  
ના વિચારો કરે છે, ત્યારે તેને મનોમય કોશ કહેવાય છે.  
આત્મા આ ત્રણે કોશની સાથે જોડાઈને જુદી વડે જે જાણે છે,  
તે તેના જુદીમય સ્વરૂપને વિજ્ઞાનમય કોશ કહેવાય છે. આ  
ચાર કોશો સાથે આત્મા, વડના બીજમાં વૃક્ષની જેમ, પોતાના  
મૂળ કારણના અજ્ઞાનમાં જે રહે છે, તેને આનંદમય કોશ  
કહેવાય છે.

સુખદુઃખની નજરે જે ગમતી વસ્તુની ઇચ્છા થાય છે, તે  
સુખજુદિ છે; અને જે અણુગમતી વસ્તુની કલ્પના છે, તે દુઃખ-  
જુદિ છે. સુખ મેળવવા માટે અને દુઃખ ત્યજવા માટે જીવ  
જે ક્રિયાઓ કરે છે તેને લઈને તે કર્તા કહેવાય છે. શબ્દ, સ્પર્શ,  
રૂપ, રસ અને ગન્ધ એ પાંચ વિષયો સુખદુઃખનાં કારણો છે.  
પુણ્ય અને પાપકર્મો અનુસાર શરીરની પ્રાપ્તિ થતાં ચૈતન્ય  
જીવરૂપ બને છે. મન વગેરે, પ્રાણ વગેરે, ઇન્દ્રિયા વગેરે, સત્ત્વ  
વગેરે, અને પુણ્ય વગેરેના પાંચ સમૂહોને પંચવર્ગ કહેવાય છે.  
આ પાંચ વર્ગોમાં પુરાયેલો જીવાત્મા જ્ઞાન વિના તેઓમાંથી  
છૂટી શકતો નથી. મન વગેરે સૂક્ષ્મ તત્ત્વોની જે ઉપાધિ હમેશા  
આત્માને વળગેલી હોય છે, તેને લિંગશરીર કહેવાય છે, અને  
તે જ હૃદયગ્રન્થિ છે. તેમાં જે ચૈતન્ય દેખાય છે, તે ક્ષેત્રજ્ઞ કહે-  
વાય છે. જ્ઞાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેયની ઉત્પત્તિને અને લયને જાણનારો  
પણ પોતે ઉત્પત્તિ અને લય વિનાનો એવો સ્વયંપ્રકાશ  
આત્મા સાક્ષી કહેવાય છે. પ્રજ્ઞાથી માંડીને કીડી સુધી બધાં  
પ્રાણીઓમાં રહેલો અને તેઓનાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ વગેરે શરીરનો  
નાશ થતાં પણ બાકી રહેનારો કૂટસ્થ કહેવાય છે. મણિઓમાં  
પોરવેલા દોરાની જેમ, એ કૂટસ્થ આત્મા બધાં શરીરોમાં જ્યારે  
પોરવાઈને પ્રકાશે છે, ત્યારે તેને અન્તર્યામી કહેવાય છે. સત્ય,  
જ્ઞાન, અનન્ત અને આનન્દરૂપ, સર્વ ઉપાધિ વિનાનો અને

સચેતન જનતા હોય તેમ ક્રિયા કરે છે. હું તો સ્થિર, નિત્ય, હ્રમેશ આનંદસ્વરૂપ, શુદ્ધ, જ્ઞાનમય અને નિર્મળ આત્મા છું, અને બધાં પ્રાણીઓમાં સાક્ષીરૂપે વ્યાપી રહેલો છું. હું બધાં વેદાન્તો વડે બાંધી શકાતું બ્રહ્મ જ છું, અને હું આકાશ, વાયુ વગેરે નથી. હું રૂપ નથી, નામ નથી, અને કર્મ નથી; પરંતુ માત્ર સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ બ્રહ્મ જ છું. હું દેહ નથી, તો પછી મને જન્મમરણ ક્યાંથી હોય ? હું પ્રાણ નથી, તો પછી મને ભૂખતરસ શાની હોય ? હું મન નથી, તો પછી મને શોકમોહ શાના હોય ? અને હું કર્તા નથી, તો પછી મને બંધમોક્ષ શાના હોય ?

## ૨૪-નિરાલમ્બ ઉપનિષદ (સાર)

શિવ, ગુરુ અને સચ્ચિદાનંદરૂપ પરમાત્માને નમસ્કાર. જે આલમ્બન (અર્થાત્ આધાર) વિનાના તત્ત્વને આશરે રહીને આલમ્બનવાળી વસ્તુઓને છોડી દે છે, તે સંન્યાસી અને યોગી મોક્ષ મેળવે છે. મહતત્ત્વ, અહંકાર, અને પાંચ મહાભૂતો, તેમજ બ્રહ્માણ્ડરૂપે ભાસમાન થયેલું, અને છતાં પણ એ બધી ઉપાધિઓ વિનાનું, અભેડ, આદિ-અંત વિનાનું, શુદ્ધ, પવિત્ર, શાન્ત, નિર્ગુણ અને અવર્ણનીય એવું ચૈતન્ય બ્રહ્મ કહેવાય છે. એ બ્રહ્મ જ જ્યારે પોતાની પ્રકૃતિ નામની શક્તિ વડે લોકોને ઉત્પન્ન કરે છે અને અંતર્યામીરૂપે બુદ્ધિ, ઈન્દ્રિયો વગેરેને નિયમમાં રાખે છે, ત્યારે તેને ઈશ્વર કહેવાય છે. જ્યારે એ ચૈતન્યને બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકર, ઈન્દ્ર વગેરે નામો અને રૂપો દ્વારા ‘હું સ્થૂલ છું’ વગેરે મિથ્યા દેહાભિમાન થાય છે, ત્યારે તે જીવ કહેવાય છે. એ ચૈતન્ય એક જ હોવા છતાં બુદ્ધાંબુદ્ધાં શરીરોને લીધે જીવો અનેક થાય છે. અનેક પ્રકારનાં વિચિત્ર જગતોને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય જેમાં છે તેવી બ્રહ્મની શક્તિ પ્રકૃતિ કહેવાય છે. દેહ વગેરેથી પર રહેલું હોઈ બ્રહ્મ જ પરમાત્મા કહેવાય છે,

અને એ પ્રજા જ પ્રજા, વિષ્ણુ, ઇન્દ્ર, સૂર્ય, ચંદ્ર, દેવો, અસુરો, મનુષ્યો વગેરે રૂપે થયું છે. આ આત્મ જગત પ્રજા જ છે, અને એનાથી જુદું કંઈ જ નથી. ઇન્દ્રિયો વડે કરાતી ક્રિયાઓને ‘હું કરું છું’ એમ માનીને કરવી તેનું નામ કર્મ. કર્તાપણા અને લોભાપણાના અભિમાન સાથે તથા કૃણની ઇચ્છાથી કરાતું કર્મ અકર્મ કહેવાય છે. આત્મ કર્મ બંધનનું અને જન્મ-મરણ વગેરેનું કારણ થાય છે. સૃષ્ટિની બધી જ બદલાતી વસ્તુઓની પાછળ ન બદલાતું એવું ચૈતન્ય જ માત્ર રહ્યું છે અને બીજું કંઈ જ નથી એવો જે અનુભવ દેહ, ઇન્દ્રિય વગેરે પરના કાળ વડે તેમજ ઉપાસના, સ્વપ્ન, મનન અને ધ્યાન વડે થાય, તેને જ્ઞાન કહેવાય છે. દોરીમાં જેમ શાપની બ્રાન્તિ થાય, તેમ સર્વમાં પોરવાઈને રહેલા, સર્વરૂપ અને એકમાત્ર બ્રહ્મમાં દેવ, પશુ, મનુષ્ય, સ્વાપર, સ્ત્રી, પુરુષ, વર્ણ, આશ્રમ, બંધ, મોક્ષ, વગેરે અનાત્મ વસ્તુઓનું જે જ્ઞાન થાય, તેને અજ્ઞાન કહેવાય છે. અધિષ્ઠાનનું પરમાત્માના સ્વરૂપને બાળીને જે જ્ઞાનનું થાય, તેને બ્રુષ કહેવાય છે, અને અનાત્મરૂપ વિષયોના વિચારોને દુઃખ કહેવાય છે. સત્પુરુષોના સમાગમને સ્વર્ગ કહેવાય છે, અને સંસારના વિષયો અને સંસારી લોકોના સમાગમને નરક કહેવાય છે. આદિરહિત અજ્ઞાનની વાસના વડે ‘હું જન્મું છું, છું મરું છું’ વગેરે જે વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે, તે બંધન છે. મા, બાપ, ભાઈ, પત્ની, પુત્ર, ધર, ખેતર વગેરે મારાં છે, એવા સંસારી વિચારો પણ બંધનરૂપ છે. કર્તાપણાનું અભિમાન પણ બંધનરૂપ છે. યોગની શ્રદ્ધિઓ, દેવ, મનુષ્ય વગેરેની ઉપાસના, યમ, નિયમ વગેરે આક અંગવાળો યોગ, વર્ણાશ્રમધર્મો, વગેરે પણ બંધનરૂપ જ છે. તેમજ દેવળ મોક્ષનો વિચાર કરવો, એ પણ એક બાતનું બંધન છે. અંકરૂપ અર્થાત વિચાર એટલે જ બંધન. નિત્ય અને અનિત્ય વસ્તુઓના વિચાર વડે,

અનિત્ય સંસારના સુખદુઃખાત્મક બધા વિષયોમાંથી મમતારૂપ અંધનનો નાશ થઈ જાય તેને મોક્ષ કહેવાય છે. બધાં શરીરમાં રહેલા ચૈતન્યરૂપ બ્રહ્મની જે પ્રાપ્તિ કરાવે તે શુભની ઉપાસના કરવી. જ્ઞાનપ્રાપ્તિ વડે સંસારરૂપ અજ્ઞાનના નાશની ઇચ્છા રાખતું બ્રહ્મ જ શિષ્ય છે. કર્તાપણના અહંકારવાળો મનુષ્ય મૂઢ છે. ઐશ્વર્યની ઇચ્છાથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ વગેરેની ઉપાસના અને ઉપવાસ, જપ વગેરે કરનારો અને અત્યંત ઉચ્ચ રાગ, દ્વેષ, હિંસા, દંભ વગેરે દુશુણ્ણોવાળો જે તપ કરે છે, તે આમુર કહેવાય છે. બ્રહ્મ સત્ય ॥ અને જગત મિથ્યા છે, એવા પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન વડે બધા સંકલ્પોના ખીજને ખાળી નાખવું, તે તપ કહેવાય છે. પ્રાણ, ઇન્દ્રિય, મન વગેરેથી પર રહેલું, સમ્યક્દાનંદરૂપ, અને નિત્યમુક્ત એવું બ્રહ્મતું સ્થાન પરમપદ કહેવાય છે. દેશ, કાળ, વસ્તુ વગેરે મર્યાદા વિનાનું ચિન્માત્રસ્વરૂપ બ્રહ્મ (અર્થાત્ અહુણ કરવા યોગ્ય વસ્તુ) છે, તેમજ પોતાના સ્વરૂપથી જુદા, માયા વડે કલ્પાયેલા, અને પ્રુદ્ધિ, ઇન્દ્રિય વગેરેના વિષયરૂપ જગતને સત્ય તરીકે ગણવાપણુ અબ્રહ્મ (અર્થાત્ તજવા જેવી) વસ્તુ છે. બધા ધર્મેને છોડી દઈને તેમજ અહંતામમતાને ખણુ ત્યજી દઈને, 'અહીં બ્રહ્મથી જુદું એવું કંઈજ નથી' એવાં મહાવાક્યો વડે 'હું જ બ્રહ્મ છું' એવો નિશ્ચય કરી નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં રહેનારો સંન્યાસી કહેવાય છે. તે જ મુક્ત છે, તે જ પૂજ્ય છે, તે જ યોગી છે.

## ૨૫—શુકરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

સગવાન વેદવ્યાસના પુત્ર શુકદેવજીને શ્રીસદાશિવે આ રહસ્ય કહેલું હોવાથી એનું નામ શુકરહસ્ય ઉપનિષદ પડ્યું છે.

પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ, અહં બ્રહ્માસ્મિ, તત્ ત્વમસિ અને અય-માત્મા બ્રહ્મ, એ ચાર મહાવાક્યો છે. જે શક્તિ વડે પ્રેરાઈને

જ્ઞાનેન્દ્રિયો યોતાના વિષયોનું ગ્રહણ કરે છે, તેને પ્રજ્ઞાન કહેવાય છે. એ પ્રજ્ઞાન ગ્રહરૂપ ચૈતન્ય જ છે, અને તે સર્વમાં રહેલું છે. પરિપૂર્ણ પરમાત્મા આ શરીરમાં રહેલો છે અને જીવિમાં પ્રતિબિમ્બિત બનીને ‘હું’ રૂપે રહી રહે છે. આમ ‘હું’ બ્રહ્મ જ હું, એમ બીજા મહાવાક્ય વડે કહેવાયું છે. એક અને અણેક, તેમજ નામરૂપ વિનાનું તત્ત્વ સૃષ્ટિની પહેલાં હતું અને હમણાં પણ છે. એ તત્ત્વને તત્ત્વ કહ્યું છે. સાંભળનાર વ્યક્તિ શરીર, ઇન્દ્રિયો વગેરેથી પર છે, અને તેને ત્વં શબ્દ વડે દર્શાવાઈ છે. એ તત્ત્વ અને ત્વંનું એકપણું બતાવવા માટે ત્રીજા મહાવાક્ય—તત્ત્વત્ત્વમસિ—ની યોજના થઈ છે. રવયપ્રકાશ અને પ્રત્યક્ષ એવો આ આત્મા બ્રહ્મ છે, એમ ચોથા મહાવાક્ય વડે બતાવાયું છે. ‘આ’ શબ્દનો અર્થ ‘અહંકાર, ચિત્ત, જીવિ, મન, ઇન્દ્રિયો અને દેહના અભિમાનવાળો પ્રત્યગાત્મા’ એવો થાય છે.

## ૨૬—વજ્રસૂચિકા ઉપનિષદ (સાર)

જીવ, શરીર, જન્મ, જ્ઞાન કે કર્મ વડે બ્રાહ્મણપણું પ્રાપ્ત થતું નથી. પરંતુ જાતિ, શુભ અને ક્રિયા વિનાના, દોષ વિનાના, સત્ય-જ્ઞાન-આનંદ અને અનંતરૂપ, વિકલ્પરહિત, સર્વભૂતોના અંતર્યામી, અને આકાશની જેમ બધે વ્યાપી રહેલા બ્રહ્મને જ જાણે છે, તે જ ખરો બ્રાહ્મણ છે. એવો બ્રાહ્મણ કામ, ક્રોધ વગેરે વિનાનો, મન, ઇન્દ્રિયો વગેરે પર કાબૂવાળો, તૃણા-આશા-મોહ વગેરે વિનાનો, અને દંભ-અહંકાર આદિથી રહિત હોય છે.

## ૨૭-તેજોબિન્દુ ઉપનિષદ\* (સાર)

વિશ્વમાં તેમજ હૃદયમાં રહેલા બિન્દુનું ધ્યાન સૌથી ઉત્તમ છે, પરંતુ એ ધ્યાન ઘણું કઠણ અને મહા મહેનતે થઈ શકે તેવું છે. આહાર તથા ઇન્દ્રિયોને કાળૂમાં રાખનારો અને જીદાઈ, અહંકાર અને આશા વિનાનો મનુષ્ય એવું ધ્યાન કરી શકે છે. ઠંડી, ગરમી, ભૂખ, તરસ, વગેરે જેને સ્પર્શતા નથી, અને જે લોભ, મોહ, ક્રોધ, કામ, ક્રોધ વગેરેથી દૂર રહે છે, તેને શ્રદ્ધાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

યાગનાં અંગો આઠ છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. બધું શ્રદ્ધા જ છે એમ જણાતાં, ઇન્દ્રિયોની ઉપર જે આપમેળે જ કાળૂ આવી જાય છે, તે યમ કહેવાય છે. નિયમપૂર્વક એક જ પ્રકારના વિચાર કરવા, તે નિયમ છે. જ્યાં વાણી પહોંચી શકતી નથી એવા શ્રદ્ધાને વાણીદ્વારા કેવી રીતે કહી શકાય, એવા વિચારને લઈને જીવજંતુ મૌન ખરું મૌન છે; બાકી મૂગા બની જવું, એ તો બાળકણુદ્ધિ છે. સુખપૂર્વક શ્રદ્ધાનું ધ્યાન કરી શકાય એવી શરીર-

\* સ્વામી વિરમનદે આત્મોરામાંથી પ્રસિદ્ધ કરેલા આ ઉપનિષદમાં માત્ર ૧૩ જ શ્લોકો છે, જ્યારે નિર્લેપસાગર ત્રેસમાંથી પ્રગટ થયેલા ‘અષ્ટોત્તરશતોપનિષદઃ’માં આ ઉપનિષદમાં ૭ અધ્યાય અને બધું મળીને કુલ ૪૫૦ શ્લોકો છે. એમ જણાય છે કે શ્રી. નથુરામ શર્માએ તેમજ શ્રી. જોટાલાલ ચંદ્રશંકર શાસ્ત્રીએ પ્રગટ કરેલા આ ઉપનિષદના સારમાં તેર શ્લોકવાળા ઉપનિષદનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. ૪૫૦ શ્લોકના ઉપનિષદની પ્રામાણિકતા કે અપ્રામાણિકતા સાથે આપણે કંઈ સંબંધ નથી. પરંતુ એ મોટું ઉપનિષદ અત્યંત મુંદર અને તત્ત્વથી બરપૂર હોવાથી અત્યંત એ મોટા ઉપનિષદનો જ સાર આપવો ઉચિત લાગ્યો છે.



ની સ્થિતિને આસન કહેવાય છે. ચિત્ત વગેરે બધી વસ્તુઓમાં પ્રહનુ' દર્શન કરતાં, બધી વૃત્તિનો જે નિરોધ થાય છે, તે પ્રાણુ-યામ છે. જગતરૂપ પ્રપંચનો નિષેધ, એ રચક કહેવાય છે; 'હુ પ્રહન હું' એવી વૃત્તિ થવી, એ પૂરક કહેવાય છે; અને કોઈ પણ એક વૃત્તિને સ્થિર રાખવી, એ કુંભક કહેવાય છે. બધા વિષયો આત્મરૂપ જ છે એમ ગણી મનને તેઓમાંથી પાછું ખેંચી લેવું, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જ્યાં જ્યાં મન જાય ત્યાં પ્રહનુ' દર્શન થવું અને તેના વડે મન સ્થિર થવું, એ ધારણા છે. 'હું' પ્રહન-હું' એવી વૃત્તિમાં એકતાન થવું, એ ધ્યાન છે. અને એવી વૃત્તિનો પણ ધ્યાનમાં જે લય થઈ જાય, તે સમાધિ કહેવાય છે.

આખું જગત અખંડ અને એકરસ પ્રહન જ છે. ભૂત, સવિધ્ય, વર્તમાન, દેશ, દ્રવ્ય, હું, તું, જીવ, સંકલ્પ, મંત્ર વગેરે સર્વ કાંઈ ચિત્સ્વરૂપ જ છે, અને ચૈતન્યથી જીવું એવું કાંઈ જ નથી.

હું જ પરપ્રહનરૂપ, પરમાનંદરૂપ, કેવળ જ્ઞાનરૂપ, શાંત-રૂપ, ચૈતન્યમય, નિત્ય અને ચિદાકાશરૂપ છું. હું જ સંકલ્પ-રહિત, શુદ્ધ, ઇચ્છા વિનાનો, સત્-ચિત્-આનંદસ્વરૂપ, આસક્તિ વિનાનો, વિકાર ન પામનારો, અવિનાશી, વાણી અને મનથી પર રહેલો, દેહભાવ વિનાનો, ચિંતા વિનાનો, અને ઉમેશ પૂર્ણ-રૂપ છું. હું જ પ્રહન છું અને હું જ ચૈતન્ય છું. હું જ મહાન આત્મા અને પરાત્પર છું. હું જ શિષ્ય ખતુ છું, હું જ શાસ્ત્ર-રૂપે થાઉં છું, અને હું જ વેદોરૂપે અહીં પ્રવર્તું છું. નિર્ગુણ અને નિરાકાર પણ હું જ છું. ઘડપણ-વિનાનો અને મરણથી પર રહેલો પણ હું જ છું. હું પોતે જ પોતાને જોઉં છું, પોતે જ પોતાને ભોગવું છું, પોતે જ પોતામાં આનંદ પામું છું, અને પોતે જ પોતામાં પ્રકાશું છું. હું જ હૃદયરૂપ આકાશ છું, હું જ સૂર્ય છું અને હું જ રૂપરહિત અને અવિનાશી છું. પ્રકાશ,

પરમસુખ, મોક્ષ, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન—એ બધું હું જ છું. આ આખું જગત બ્રહ્મ જ છે અને એ બ્રહ્મથી બુદ્ધ બીજું કંઈ જ નથી. અને એ બ્રહ્મ હું જ છું. મને બંધન અને મોક્ષ નથી. હું વાણી અને મનથી પર છું. આ બધું હું હોવા છતાં પણ મારું કંઈ પણ સ્વરૂપ નથી. મને ક્રિયા સ્પર્શતી નથી. મને મન નથી, ઇન્દ્રિયો નથી અને બુદ્ધિ નથી; તેમજ હું સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ કે કારણ એ ત્રણ દેહ પણ નથી. હું બ્રહ્મત, સ્વપ્ન કે સુષુપ્તિ અવસ્થા નથી, તેમજ મને અવલુ અને મનન પણ નથી. મન અસત્ય છે. બુદ્ધિ અસત્ય છે. અહંકાર અસત્ય છે. ત્રણ શરીરો, ત્રણ કાળ, ત્રણ ગુણ, ત્રણ દેવો, શાસ્ત્રો, ગુરુ, શિષ્ય, સર્વ પ્રાણીઓ, પ્રાણી, ભોજો, સુખ, દુઃખ, ધર્મ, અધર્મ, લાલ, હાનિ, જય, પરાજય, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ વગેરે બધું અસત્ય જ છે, અને હું તો સન્માત્ર છું, હું બ્રહ્મરૂપ જ છું.

હું જ ચિદાત્મા છું, પરમાત્મા છું, નિર્ગુણ છું અને પરાત્પર છું—એમ માનનારો જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. હું ત્રણ દેહથી જુદો છું અને સર્વિદ્યાનંદરૂપ છું—એમ ગણનારો જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ચિત્ત, બુદ્ધિ, અહંકાર, ઇન્દ્રિયો, શરીર, પ્રાણ, બ્રહ્મત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુરિય અવસ્થા, કાળ, દેશ, વસ્તુ, બંધ, મોક્ષ, પુણ્ય, પાપ, મોક્ષ, બંધન, દ્વૈત, અદ્વૈત, મિત્ર, શત્રુ, વગેરેમાંનું કંઈ પણ મને નથી. તેમજ મને મૂર્ખતા, કહાપણ, સ્થૂલપણ, સૂક્ષ્મપણ, આનંદ, શોક, લાલ, હાનિ, બાળપણ, જુવાની, ઘડપણ વગેરે કશુંયે લાગતું નથી.

‘આ જગત ચૈતન્યરૂપ છે, હું ચૈતન્યરૂપ છું,’ વગેરે વિચારો પણ જ્યારે દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે એ અવસ્થાને વિદેહ-મુક્તિ કહેવાય છે. એ અવસ્થામાં સાક્ષીપણું કે સાક્ષી ન હોવા-પણું રહેતું નથી. વિદેહમુક્ત હમેશા બ્રહ્માનંદરૂપ રસમાં ડૂબેલો રહે છે. તેને જીવાત્મા કે પરમાત્માની, મુક્તિ કે બંધનની, શાંતિ

કે અશાંતિની કલ્પના પણ હોતી નથી. તે સર્વરૂપ છે, છતાં રૂપરહિત છે; આનંદમય છે, છતાં આનંદરહિત છે; ત્રણ કાળમાં રહેલો છે, છતાં ત્રણ કાળથી પર છે.

કોઈ પણ શબ્દ વડે આત્માનો નિર્દેશ થઈ શકતો નથી. તત્, ચિન્માત્ર, આત્મા, બ્રહ્મ, નાદાંત, શાંત, સત્, ચિત્, આનંદ વગેરે અનેક શબ્દો એને માટે પ્રયોજાય છે; પરંતુ એ તત્ત્વ વાણીથી પર હોઈ અને મનની કલ્પનામાં પણ આવતું ન હોઈ એવા શબ્દોથી તેનું વર્ણન થઈ શકતું નથી. તેમજ અહં બ્રહ્માસ્મિ, તત્ત્વમસિ વગેરે વેદવાક્યો પણ એ તત્ત્વની સમજણ આપવા અસમર્થ છે. એ તત્ત્વમાં ધર્મ અને અધર્મ, કાલ અને અકાલ, વિદ્યા અને અવિદ્યા, શુદ્ધ અને અશુદ્ધ, વગેરે પરસ્પરવિરોધી વાતો સમાવેલી છે અને છતાં સમાવેલી નથી. આ તત્ત્વને માટે કોઈ પણ પ્રકારનો નિશ્ચય થઈ શકતો નથી, તેમ સંશય પણ ઊપજી શકતો નથી. જો આત્મ વિશ્વ આત્મરૂપ જ છે, તો પછી કોઈ પણ વસ્તુ અનાત્મ છે એમ કેવી રીતે કહી શકાય ? અને તેથી આત્મા અને અનાત્માનો ભેદ પણ એ તત્ત્વમાં થઈ શકતો નથી. જો 'છે' એમ કહીએ, તો 'નથી' એમ પણ કહેવું પડે; જો સત્ય છે એમ કહીએ, તો અસત્ય પણ હોવું જોઈએ; અને અસત્ય છે એમ કહીએ, તો સત્ય પણ હોવું જોઈએ. જો બંધન છે, તો મોક્ષ છે; અને જો મોક્ષ છે, તો બંધન છે. જો દ્વૈત છે, તો અદ્વૈત છે; અને જો અદ્વૈત છે, તો દ્વૈત છે. દૂંઠમાં એક ચીજ કે ગુણનું અસ્તિત્વ હોય, તો તેની વિરોધી બીજી ચીજ કે ગુણનું અસ્તિત્વ હોવું જ જોઈએ. પરંતુ એ પરમતત્ત્વમાં તો આવા વિરોધો બધા શાંત થઈ જાય છે. તેમજ તેમાં હું, તું, દેવો, વેદો, ગુરુ, પાંચ મહાબ્રૂતો, તીર્થો, વગેરે કશું જ નથી. આથી વાણી વડે જો બોલી શકાય છે, મન વડે જો વિચાર કરી શકાય છે તેમજ ઈન્દ્રિયો વડે જોનું ગ્રહણ કરી શકાય છે, તે બધી ય

વસ્તુઓ મિથ્યા અને ભ્રમરૂપ છે. અને 'એ બધી મિથ્યા વસ્તુ-ઓ તો તારામાં છે જ નહિ. તું તો હંમેશા સ્વસ્વરૂપમાં રહેલો, સત્ય, પૂર્ણ, સનાતન, શાંત અને મુક્ત છે. 'હું દેહ છું' એવો વિચાર જ બંધનરૂપ છે; અને એ વિચાર જેમાં પ્રગટ થાય છે, તે મન જ દુઃખનું કારણ છે. મન જ જીવ, ચિત્ત, સંકલ્પ, અહંકાર વગેરે રૂપે થાય છે. માટે જગત છે એવો વિચાર જ ન કરવો.

વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો કાળ, માયા, પ્રકૃતિ, વગેરે કંઈ છે જ નહિ. પણ આખું જગત સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. જો સસલા-ના શિંગડા વડે મોટો બળવાન હાથી મરી શકતો હોય, તો જગત છે એમ ગણી શકાય. જો છીપમાં રહેલા રૂપામાંથી અલંકારો બનાવી શકાય, તો જગત સત્ય ગણી શકાય. જો, ચિત્રમાં રહેલા દીવા વડે અંધકારનો નાશ થઈ શકતો હોય, તો જગત સત્ય છે એમ કહે. જો દોરડીમાં દેખાતા સાપના કરડવાથી માણસ મરી જાય, તો જગત સત્ય કહે. જો આકાશ-માં ઊમેરું ફૂલ અહીં પૃથ્વી પર પડતું હોય, તો જગતને સત્ય ગણવું પડે. જો મૃગજળ વડે તરસ મટતી હોય, તો જગતને સત્ય ગણી શકાય. પરંતુ આ બધું અશક્ય જ છે, માટે જગત મિથ્યા જ છે.

હું બ્રહ્મ છું એમ નિશ્ચય કરીને અને અહંભાવને છોડી દઈને બધાનો લય કરવો. એમ થતાં દેહ, કર્મો, વગેરે કંઈ પણ રહેતું નથી.

## ૨૮-નાદબિન્દુ ઉપનિષદ (સાર)

ક્રીડારની હંસરૂપે ઉપાસના થાય છે. ‘અ’ અને ‘ઉ’ એ હંસની જમણી અને ડાબી પાંખો છે, ‘મ’ એની પૂંછડી છે અને અર્ધમાત્રા એનું માથું છે. રજેશુભ અને તમોશુભ એના પગ છે. સત્વશુભ એનું શરીર છે. ધર્મ અને અધર્મ એની જમણી અને ડાબી આંખો છે. એના શરીરમાં સાત લોકો આ પ્રમાણે રહ્યા છે: પગમાં ભૂલોક, ઘૂંટણમાં ભુવલોક, કમરમાં સ્વલોક, નાભિમાં મહલોક, હૃદયમાં જનલોક, કણ્ઠમાં તપોલોક અને કપાળ-માં બે સવાંની વચમાં સત્યલોક. અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રાના દેવો અનુક્રમે અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય અને વરુણ છે. આ ચાર માત્રા-ઓની ફરેકની ઉદ્દાત્ત, અનુદાત્ત અને સ્વરિત એવા ત્રણ પ્રકાર-ના ઉચ્ચારને લઈને ત્રણ-ત્રણ કળાઓ થઈ જાય છે. એ પાર કળાઓનાં નામો આ પ્રમાણે છે:—ઘોષિણી, વિદ્યા, પતંગિની, વાયુ-વેગિની, નામધેયા, ઐન્દ્રી, વૈષ્ણવી, શાંકરી, મહતી, ધતિ, નારી અને પ્રાક્ષી. આ જુદીજુદી કળાઓ ઉપર મન સ્થિર કરી ધ્યાન કરનારાનું મરણ થતાં તેને અનુક્રમે રાજ, યજ્ઞ, વિદ્યાધર, ગન્ધર્વ, દેવ, અને ઇન્દ્ર સાથે સરખાપણાની, તેમજ વિષ્ણુલોક, રુદ્રલોક, મહલોક, જનલોક, તપોલોક અને બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ, વ્યાપક, કલ્યાણરૂપ પરબ્રહ્મ આ બધાથી ઉપર રહેલું છે. જ્યારે મન ઇન્દ્રિયોના વિષયોથી પર જાય છે અને પોતે પણ લય પામે છે, ત્યારે એ કલ્યાણમય, શાન્ત બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરે છે. માટે આત્માને જાણીને દુઃખ પામ્યા વિના પ્રારબ્ધને ભોગવવું. આગલા જન્મોમાં કરેલાં કર્મોને પ્રારબ્ધ કહેવાય છે. પરંતુ સ્વપ્નની જેમ જાગૃતમાં પણ દેહ મિથ્યા છે અને આત્માને પૂર્વજન્મ પણ હોતો નથી. જેમ સ્વપ્નમાં ખરો દેહ ન હોવા છતાં તે હોય એમ લાગે છે, તેમ જાગૃત અવસ્થામાં પણ દેહ

હોય એમ ભાસે છે. જેમ દોરડીમાં યદેલી સાપની બ્રાન્તિ દોરડીના ખરા જ્ઞાનથી દૂર થઈ જાય છે, તેમ આ જગતરૂપ બ્રાન્તિ પણ એના આધારરૂપ પ્રભુનું જ્ઞાન થતાં દૂર થઈ જાય છે અને તે સાથેસાથે જ શરીર પણ છે જ નહિ એમ નિશ્ચય થાય છે. અજ્ઞાની માણસોને સમજાવવા પૂરતું જ ‘પ્રારબ્ધ છે’ એમ કહેવું પડે છે, પરંતુ ખરું જોતાં તો પ્રારબ્ધ જેવું કંઈ છે જ નહિ.

ઝૂકારરૂપ નાદના અનુસંધાન વડે આત્માનું આપોઆપ જ્ઞાન થાય છે. એ નાદના અનુસંધાનનો અભ્યાસ ધીમેધીમે વધતો જતાં જુદાજુદા સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ નાદો સંભળાતા જાય છે. દરિયાનો, વાદળનો, પડવમનો અને ઝરણાનો નાદ શરૂઆતમાં સંભળાય છે. પછી ઘંટ, મૃદંગ વગેરેનો, અને છેવટે ઝીણી ધૂમરી, વાંસળી, વીણા અને ભમરાના શુંભરવનો નાદ સંભળાય છે. જેમજેમ મન વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ નાદમાં લીન થતું જાય છે, તેમતેમ તેની સ્થિરતા વધારે ને વધારે થતી જાય છે. અને છેવટે જ્યારે આજીવ્ય મન તદ્દન લીન થઈ જાય છે, ત્યારે પ્રભુ અથવા પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે. મનનો લય થઈ જતાં શરીર લાકડાં જેવું નિમ્બેષ્ટ થઈ જાય છે. આને ઉન્મત્તી અવસ્થા કહેવાય છે.

## ૨૯—ધ્યાનખિન્દુ ઉપનિષદ (સાર)

ધ્યાનયોગ વડે મોટામાં મોટું પાપ પણ નાશ પામે છે. જે યોગી ધ્યાનયોગ વડે અનાહત નાદનું અનુસંધાન કરે છે, તે યોગી પરબ્રહ્મને પામે છે. એ અનાહત નાદ ‘ઝૂ ઝૂ’ એ રૂપે આપમેળે જ ઊઠેલો હોઈ હ્રમેશ અંદર ચાલ્યા જ કરે છે. એ ઝૂકારની ત્રણ માત્રાઓ પ્રહ્લા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વરસ્વરૂપ છે. હૃદયરૂપ આઠ પાંખડીના કમળમાં ઝૂકારરૂપ પ્રભુ રહેલું છે. પૂરક, કુંભક અને રેચક પ્રાણાયામ વડે સમાધિનો ૨

કરીને એ ઝુકારમાં મનનો લય કરવો. તેમ થતાં, પરમપદનો આશાત્કાર થાય છે.

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ છ યોગનાં અંગો છે. મનુષ્યના શરીરમાં મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર વગેરે નામોથી બાણીતાં યોગનાં ચક્રો અથવા પદ્મો છે. એ દરેક પદ્મ અર્થાત્ કમળ કરોડરજાળના નીચલા છંદાથી માંડીને તે છેક માથાની ટોચ સુધી જુદેજુદે ઠેકાણે રહેલું છે, અને દરેકનું સ્વરૂપ જુદુંજુદું છે. એ પદ્મો સાથે સંકળાઈને હજારો નાડીઓ આખા શરીરમાં પથરાયેલી છે. તેમાંની ઇંડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુસા, કુરૂ અને શંખિની નામની હસ મુખ્ય નાડીઓ છે. તેમાંની પહેલી ત્રણ અર્થાત્ ઇંડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓ વાટે પ્રાણ, અપાન, સુમાન, ઉદ્દાન, અને વ્યાન, તેમજ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવહત અને ધનંજય નામના હસ પ્રાણો અર્થાત્ વાયુઓ આમથી તેમ વહે છે. યોગની ક્રિયાઓ દ્વારા યોગી પ્રાણને જુદાંજુદાં ચક્રોમાંથી ક્રમે ક્રમે સુષુમ્ણા નાડી વાટે જીએ ચઢાવે છે. યોગની જુદીજુદી ક્રિયાઓ વડે જુદાજુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે, અને છેવટે એ યોગીને પ્રલ્લનો અનુભવ થાય છે. આસન, અંધ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે યોગની ક્રિયાઓનું આ ઉપનિષદમાં સવિસ્તર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

### ૩૦—પ્રલ્લવિદ્યા ઉપનિષદ (સાર)

ઝુકારની ત્રણ માત્રાઓ—ત્રણ વેદ, ત્રણ અગ્નિ, ત્રણ લોક અને ત્રણ દેવરૂપ છે. એ ઝુકારનો નાદ શરીરની અંદર પણ સંલગાય છે. જીવાત્મા રાતદિવસ ‘હંસ’ ‘હંસ’ એમ આસો-અજ્વાસ દ્વારા જપ કર્યા કરે છે. જે પોતાની મેળે પ્રકાશનું

ચૈતન્યસ્વરૂપ છે, તેને હંસ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ વડે પ્રાણ અને અપાનને સરખા કરીને સમાધિનો અભ્યાસ કરવો, અને માથામાંથી ઝરતો અમૃતરસ પીને તૃપ્ત થવું. પ્રાણાયામની સાથે સાથે જ ‘હંસ’ ‘હંસ’ એવો સતત જપ કરવો. દરરોજ નિયમપૂર્વક આવો અભ્યાસ કરતાં યોગી સિદ્ધિને પામે છે, અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતાં એ બ્રહ્મરૂપ બને છે.

હું સ્થિર છું, અચિન્ત્ય છું, જન્મરહિત છું, તેમજ દેહ, પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો વગેરે વિનાનો છું. મારો ક્ષય થતો નથી. મને ઇન્દ્રિયોના વિષયો લાગતા નથી. હું અંતર્યામી છું. મારામાં આકાશાદિ પાંચ મહાભૂતો અને સત્વાદિ ત્રણ ગુણો નથી. હું કર્તા નથી તેમજ ભોક્તા પણ નથી. મને આદિ, મધ્ય કે અંત નથી. હું ચૈતન્યરૂપ, આનંદરૂપ, અમૃતરૂપ અને આત્મરૂપ છું. હું પ્રકાશમય, ક્રિયા વિનાનો, નિર્મળ અને વિચારરહિત છું. હું પુરાણપુરુષ એવો પરમાત્મા છું, અને હમેશ જ્ઞાનપૂર્ણ અને મુક્ત છું. હું અચ્ચિદાનંદ છું અને સર્વભૂતોનો અંતરાત્મા છું. આ પ્રમાણે જે જાણે છે, તે ખરેખર તે રૂપ જ થાય છે.

### ૩૧—યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ (સાર)

એક વખત પિતામહ બ્રહ્માએ ભગવાન વિષ્ણુને પૂછ્યું: ‘હે ભગવન્! મને આઠ અંગોવાળું યોગતત્ત્વ કહેા.’ ભગવાન વિષ્ણુએ કહ્યું: જધા જ્યૌં સુખદુઃખરૂપ માયાબળમાં લપટાયેલા છે. એ માયાની બળને કાપવાથી તેમને મુક્તિ મળે છે. જે પરમતત્ત્વ પોતાની મેળે જ પ્રકાશમાન થાય છે, તેને માટે શાસ્ત્રનું શું કામ? એ નિર્મળ અને શાન્ત પરમતત્ત્વ જ જીવરૂપ બને છે અને પુણ્ય અને પાપનાં ફળમાં ફર્યાદ છે. પરંતુ ખરું જોતાં જે પરમાત્મતત્ત્વ હમેશ શુદ્ધ અને ડોઢ પણ જાતના



વિકાર વિનાનું છે, તે જીવરૂપ શી રીતે બને ? એ તત્ત્વને ખરી રીતે સુખદુઃખ ન હોવા છતાં, જીવની દૃષ્ટિએ તે ભાસે છે. જ્યારે એ જીવ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, જન્મ, મરણ, શોક, હર્ષ, ભૂખ, તરસ વગેરેથી જુદો થાય છે, ત્યારે તે પાછો પરમતત્ત્વરૂપ જ થાય છે. આથી એ બધા દોષોને ટાળવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો. યોગ વિનાનું જ્ઞાન મોક્ષ આપી શકતું નથી, તેમજ જ્ઞાન વિનાનો યોગ પણ મોક્ષ આપી શકતો નથી. જ્યાં સુધી અજ્ઞાન છે ત્યાં સુધી સંસાર છે, પરંતુ પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં એ સંસાર રહેતો નથી અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગ અનેક પ્રકારનો છે, પરંતુ તેના મુખ્ય ચાર પ્રકારો છે: મંત્રયોગ, લયયોગ, હૃદયોગ અને રાજયોગ. મંત્રયોગમાં મંત્રોના લાંબા કાળના જપ વડે સિદ્ધિ મળે છે. લયયોગમાં મનને અનેક ઉપાયો વડે લય કરવામાં આવે છે. યમ, નિયમ, આસન અને પ્રાણાયામ એ હૃદયોગનાં અંગો છે. અને એ ચાર ઉપરાંત પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ મળી આઠ અંગોનો રાજયોગ કહેવાય છે.

સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન અને લઘાસન એ ચાર મુખ્ય આસનો છે. શાન્ત અને પવિત્ર સ્થાનમાં પદ્માસન સ્થિર કરીને પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરાય છે. પૂરક, રેચક અને કુંભક એ ત્રણ પ્રાણાયામનાં અંગો છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વધતાં શરીરના જુદાજુદા ભાગોમાં શ્વાસને રોકી શકાય છે, અને એ પ્રમાણે જુદેજુદે ઠંડાણે શ્વાસ રોકાતાં સાધકને જુદી-જુદી સિદ્ધિઓ મળે છે. પ્રાણને રોકવા માટે બંધ નામની યોગક્રિયા કરવામાં આવે છે. એ બંધ ત્રણ પ્રકારના છે—મૂલ-બંધ, ઉદિયાનબંધ અને જલધરબંધ. આ બંધ ઉપરાંત મુદ્રા નામની બીજી પણ યોગની ક્રિયા છે. તેમાં ખેચરી, વજ્રોક્ષી અને અમરોક્ષી નામની મુદ્રાઓ મુખ્ય છે.

ઇન્દ્રિયોને તેઓના વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવાની ક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. સુષુપ્ત્વા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવ્યા બાદ મનની અને પ્રાણની જે કોઈ પણ એક મહાભૂત ઉપર સ્થિરતા થાય છે, તેને ધારણા કહેવાય છે. ધ્યાન જે પ્રકારનું છે—સશુણુ અને નિર્શુણુ. નિર્શુણુ ધ્યાન પછી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવાત્મા અને પરમાત્માની સામ્ય અવસ્થાને સમાધિ કહેવાય છે. એ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં સાધક પરબ્રહ્મમાં લીન બની જાય છે.

## ૩૨—આત્મપ્રત્યોધ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મ ઝુકારરૂપ છે. તેનો જપ કરવાથી યોગી જન્મ વગેરે સાંસારિક બંધનોમાંથી છૂટી જાય છે. ‘ઝુ નમો નારાયણાય’— એ મંત્રનો ઉપાસક પરમાત્માને પામે છે.

સર્વ જગતના કારણરૂપ બ્રહ્મ પ્રાણીમાત્રમાં રહેલું છે. જે મનુષ્ય અહીં જુદાપણું અથવા બેદ જુએ છે, તે અનેક વાર મરણને પામે છે.

મારું અજ્ઞાન નાશ પામ્યું છે. મારામાં બધી ચ વસ્તુઓ એક ચૈતન્યમાત્ર જ બની રહી છે. મારી અહંતા તદન જતી રહી છે અને જગત, જીવ અને ઈશ્વરનો બેદ મારે માટે રહ્યો નથી. મારામાં પ્રત્યગાત્મા (જીવ) અને પરમાત્મા એક બન્યા છે, અને મારે માટે બધા વિધિનિષેધો જતા રહ્યા છે. હું પરમ આનંદપૂર્ણ ચૈતન્ય છું, સાક્ષી છું અને અવિચળ છું. હું ઘડ-પણુ અને વિનાશરહિત છું, જ્ઞાનરૂપ એકરસ છું અને મોક્ષના આનંદરૂપ જળથી ભરેલો સમુદ્ર છું. હું ત્રણ શુભથી રહિત છું, મને ક્રિયાઓ લાગતી નથી, અને મારું ચિંતન થઈ શકતું નથી. હું એક જ છું, અખંડ છું અને શુદ્ધ મોક્ષરૂપ છું. હું વ્યાપક છું, મર્યાદાથી પર છું અને આત્મજ્ઞાનરૂપ છું. વેદો મારું જ

વર્ણન કરે છે. હું પરમાનંદસ્વરૂપ છું, શુદ્ધ છું, અભેડ છું અને આદિરહિત છું. જગતરૂપ પ્રપંચ મારે માટે શાંત બની ગયો છે, અને તે મને અસત્યરૂપ લાગે છે. જેમ સાપની બ્રાંતિ દોરડીના આધાર પર થાય છે, તેમ જગતની બ્રાંતિ બ્રહ્મના આધાર પર થાય છે. જેમ સાકરમાં બધે શેરડીના રસ સિવાય બીજું કંઈ હોતું નથી, તેમ જગતમાં સર્વત્ર હું જ બ્રહ્મરૂપે વ્યાપી રહેલો છું. જેમ પરપોટા વગેરે વિકારો પાણીમાં પ્રગટ થાય છે, તેમ મારામાં જ બધા સ્થાવરજંગમ પદાર્થો પ્રગટ થયા છે. જેમ અમૃત અને ઝેર એ બેને બેધને બુદ્ધિમાન મનુષ્ય ઝેરને છોડી દે છે, તેમ આત્મા અને અનાત્માને બેધને મેં અનાત્માને છોડી દીધો છે. જેમ ઘડામાં પ્રતિબિંબિત થયેલો સૂર્ય ઘડાનો નાશ થતાં નાશ પામતો નથી, તેમ શરીરમાં રહેલું સાક્ષિચૈતન્ય શરીરના નાશની સાથે નાશ પામતું નથી. મને ખંધન નથી, મોક્ષ નથી, શાસ્ત્ર નથી, અને ગુરુ પંજી નથી. મારામાં પ્રાણો ભલે પોતપોતાની ક્રિયાઓ કર્યા કરે અને મન ભલે કામનાઓ કર્યા કરે, પણ આનંદથી ભરપૂર એવા મારામાં એને લઈને દુઃખ ઉત્પન્ન થવાનું નથી. હું આત્માને પૂર્ણપણે જાણું છું. તેથી મારું અજ્ઞાન તો કયાંય લાગી ગયું છે, અને કર્તાપણું તેમજ કર્તવ્ય પણ દૂર થઈ ગયું છે. વર્ણ, કુળ, જાત્ર વગેરે સ્થૂળ શરીરના ધર્મો; બૂખ, તરસ, કામ, ક્રોધ, વગેરે સૂક્ષ્મ શરીરના ધર્મો; જડપણું, ત્રિમપણું, આનંદપણું વગેરે કારણ શરીરના ધર્મો—એ બધાએ મારામાંથી રજા લીધી છે; કેમકે હું એ ત્રણે શરીરો વિનાનો, નિત્ય અને નિર્વિકાર છું. જેમ ઘુવડને સૂર્ય પણ અંધારાથી ભરેલો લાગે છે, તેમ મૂઢ મનુષ્યને સ્વયંપ્રકાશ પરમાત્મા પણ અંધારાભર્યો લાગે છે. જેમ વાદળા વડે આંખોની ભેવાની શક્તિનો અટકાવ થતાં સૂર્ય નથી એમ લાગે છે, તેમ અજ્ઞાન વડે જાણવાની શક્તિનો અટકાવ થતાં

દેહધારી મનુષ્યને બ્રહ્મ નથી એમ લાગે છે. જેમ એક નાનીશી દીવી ઘણા અંધકારનો નાશ કરી શકે છે, તેમ જરા જેટલું થયેલું જ્ઞાન પણ ઘણા અંધકારનો નાશ કરી શકે છે. જેમ દોરડીમાં સાપ ત્રણે કાળમાં છે જ નહિ, તેમ મારામાં અહંકાર, મન, દેહ, વગેરે જગત ત્રણે કાળમાં છે જ નહિ. હું સત્ય, ચૈતન્ય અને આનંદરૂપ હોવાથી અસત્ય, અજ્ઞાનરૂપ જડતા અને દુઃખ મારામાં કદી પણ છે જ નહિ.

### ૩૩—નારદ પરિવ્રાજક ઉપનિષદ (સાર)

એક વખત નૈમિષારણ્યમાં પધારેલા નારદજીને શૌનક વગેરે ઋષિઓએ મુક્તિના સાધન વિષે પ્રશ્ન કર્યો. તેના ઉત્તરમાં નારદજીએ કહ્યું કે, બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમોનું પાલન કરીને છેવટે સંન્યાસી બની ધ્યાન વડે દેહનો ત્યાગ કરવાથી મુક્તિ મળે છે. તે પછી સંન્યાસઆશ્રમનું વધારે જ્ઞાન મેળવવાના હેતુથી નારદ અને શૌનક વગેરે ઋષિઓ બ્રહ્મા પાસે ગયા, અને પોતાનો પ્રશ્ન તેમની આગળ મૂક્યો. ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો કે, કોઈ પણ આશ્રમમાં હોય તો પણ જ્યારે મનમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય ત્યારે સંન્યાસ લઈ શકાય. પરંતુ સંન્યાસ બધા લઈ શકતા નથી. આંધળો, મૂંઝો, બહેરો, ઢંભી વગેરે કેટલાક સંન્યાસના અધિકારી નથી. પરંતુ તેઓ પણ મરણનો વખત પાસે આવતાં ‘આતુરસંન્યાસ’ લઈ શકે છે. જો ખરે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો હોય તો જ સંન્યાસ લેવો, નહિ તો ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેવું. જ્યારે સંસાર અસાર લાગે, ત્યારે સંન્યાસ લેવો. જેના હૃદયમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો છે અને જે કર્મને પ્રવૃત્તિરૂપ અને જ્ઞાનને નિવૃત્તિરૂપ ગણે છે, તે સંન્યાસ લઈ શકે છે. પરમાત્મામાં પ્રેમવાળો, બધી ઇચ્છાઓથી રહિત, માન અને અપમાનને સરખાં ગણનારો, ‘હું જ બ્રહ્મ છું’ એવા દૃઢ

નિશ્ચયવાળો, શાંતિ-પવિત્રતા-સત્ય-સંતોષ-સરળતા-દંભરહિત-પાણું વગેરે ગુણોવાળો, સર્વ પ્રાણીઓ તરફ રાગદ્વેષ ન રાખનારો, ધીરજ-ક્ષમા-ઈન્દ્રિયોનો અંકુશ-શુદ્ધતા વગેરે ધર્મોને અનુસરનારો અને મુખદુઃખને સમાન ગણનારો જ સંન્યાસી થઈ શકે છે. કુટુંબ, સ્ત્રી, પુત્ર, યજ્ઞક્રિયા, જનોઈ વગેરે સર્વને સંન્યાસીએ ત્યાગ કરવો. તેમજ કામ, ક્રોધ, લોભ વગેરે અંદરના શત્રુઓના પણ તેણે ત્યાગ કરવો. તેણે રાગદ્વેષને છોડી દેવા, તેમજ પથ્થર, માટી અને સોનાને સરખાં ગણવાં, અને ઈન્દ્રિયોને તેઓના વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવી; કારણ કે કામભોગો ભોગવવાથી કામનાની તૃપ્તિ થતી નથી, પણ હિલગ્રી જેમ ધી હોમતાં અગ્નિ વધે તેમ તે વધે છે. જોઈને, સાંભળીને, સૂંધીને અને ભોગવીને પણ જે મનુષ્ય હુપ્ કે શોક પામતો નથી, તે જિતેન્દ્રિય કહેવાય છે.

સંન્યાસીએ સન્માનને ઝેર જેવું ગણી તેનાથી દૂર રહેવું અને અપમાનની અમૃતની જેમ ઇચ્છા રાખવી. જ્યાં મુધી આ શરીર છે ત્યાં મુધી કોઈની પણ સાથે વેર ખાંધવું નહિ. કોઈ ચિડાય તો સામે જુસ્સો ન કરતાં તેવું ભણું ઇચ્છવું અને નમ્ર વાણી બોલવી. આ શરીર અનેક દોષોથી ભરેલું છે, માટે તેમાં પ્રીતિ રાખવી નહિ. 'દેહ હું છું' એવી આસક્તિ જ બહુ ખરાબ છે, માટે કોઈ પણ ઉપાય વડે તેને છોડી દેવી. સંન્યાસીએ એકલા ફરવું અને બીજા માગી શરીર ટકાવી રાખવા જેટલું અન્ન મેળવવું. ચોમાસાના ચાર મહિના સિવાય તેણે એક ટંકાણે સ્થિર રહેવું નહિ. મન, વાણી અને શરીરને અંયમમાં રાખીને વ્રતનું ચિંતન કરવું. મરણ અને જીવન એ બન્ને તરફ સરખા બની રહેવું, અને હમેશ મરણને માટે તૈયાર રહેવું. ગેમતાં-અણુગમતાંની કલ્પના છોડી દેવી. :

જે હિતકર, સત્ય અને થોડું જોલે છે, તે મૂળ કહેવાય છે. તરતની જન્મેલી બાલિકા, સાંજ વર્ષની નવચીવના અને

સો વર્ષની ડોસીને બેઘને જેનામાં વિકાર ઉત્પન્ન થતો નથી, તે નપુંસક કહેવાય છે. શિક્ષા અથવા મળમૂત્રત્યાગને માટે જવું પડે તે સિવાય જે રોજ એક યોજન કરતાં વધુ પ્રવાસ કરતો નથી, તે પાંગળો કહેવાય છે. ખેઠો હોય, ઊભો હોય કે ચાલતો હોય ત્યારે પણ સોળ હાથથી વધારે લાંબે સુધી જે નજર નાખતો નથી, તે સંન્યાસી આંધળો કહેવાય છે. ભ્રુ', ખૂર', અને ગમતું-અણુગમતું સાંભળતો છતાં પણ જે ન સાંભળતા જેવો રહે, તે ખડેરો કહેવાય છે. ઇન્દ્રિયોના વિષયો સામે હોય અને ઇન્દ્રિયો શક્તિવાળી હોય છતાં જે જીવતાની જેમ વર્તે, તે સંન્યાસી મૂઠ કહેવાય છે. નાટક, જુગાર, સ્ત્રીમાં આસક્તિ રાખનાર પુરુષ, ખીજનો ખોરાક, ખીજનું ખાધેલું અને રજસ્વલા સ્ત્રી એ છને સંન્યાસીએ કદી જોવાં નહિ. રાગ, દ્વેષ, અભિમાન, માયા, દ્રોહ, અને મોહનો સંન્યાસીએ મનમાં કદી વિચાર પણ લાવવો નહિ. તેણે લાંબો પ્રવાસ કરવો નહિ, અને હ્રમેશ ઉપનિષદ વગેરેનો અભ્યાસ કરવો. તેણે મનની વૃત્તિઓને ક્ષીણ કરવી અને અહંતામભતાનો ત્યાગ કરવો. કાચખો જેમ પોતાનાં અંગોને સંકાચે છે, તેમ તેણે પોતાની બધી ઇન્દ્રિયોને વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવી.

જે દિવસે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય, તે જ દિવસે સંન્યાસ લેવો અને બહારનાં જનોઈ, શિખા વગેરેને છોડી દઈને જ્ઞાનરૂપ જનોઈ, શિખા વગેરે ધારણ કરવાં. સંન્યાસીએ શૂન્ય ઘર, 'ઝાડની છાયા, દેવાલય, નદીતટ વગેરે એકાંત અને પવિત્ર સ્થાનમાં રહેવું' અને શરીર ટકાવી રાખવા માટે યોગ્ય વખતે ગામમાં જઈ શિક્ષા માગી લાવવી. તેણે સુખદુઃખ, માન-અપમાન, વગેરે દ્રવ્યોને સરખાં ગણવાં અને કશે પણ આસક્તિ રાખવી નહિ, અને 'હું બ્રહ્મ છું' એવું સતત ધ્યાન રાખી મરણ આવતાં દેહનો ત્યાગ કરવો.

લોક, વેદ, વિષયો અને ઇન્દ્રિયોને છોડીને આત્મામાં જ મસ્ત રહેનારો સંન્યાસી પરમ ગતિને પામે છે. સંન્યાસીએ પોતાનાં નામ, ગોત્ર, દેશ, અભ્યાસ, કુળ, ઉમ્મર વગેરે ઠેકાણે જણાવવાં નહિ. તેણે સ્ત્રીઓની સાથે સંભાષણ કરવું નહિ અને સ્ત્રીઓનું સ્મરણ કરવું નહિ. તેણે તૃષ્ણા, ક્રોધ, અસત્ય, માયા, લોભ, મોહ, ગમતું-અણુગમતું, શિલ્પ, વ્યાખ્યાન, કામ, અહં-કાર, મમતા, વેદક, પ્રાયશ્ચિત્ત, લાંબી મુસાફરી અને મંત્ર-ઔપધિ વગેરેના પ્રયોગોને છોડી દેવા; તેમ જ ‘આવો,’ ‘આવજો,’ ‘જેસો,’ વગેરે સન્માનના શબ્દો મિત્રને પણ કહેવા નહિ. સ્ત્રી, ભાઈ, પુત્ર વગેરે પૂર્વના સંબંધીઓના સારા-નરસા સમાચાર જોઈ કે સાંભળીને તેણે હર્ષ-શોક કરવા નહિ. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (ચોરીથી દૂર રહેવું), બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ (દાન-દક્ષિણા ન સ્વીકારવી), ઉદ્ધતાઈરહિતપણું, દીનતાનો અભાવ, પ્રસન્નતા, સ્થિરતા, સરળતા; આસક્તિનો અભાવ, ગુરુસેવા, શ્રદ્ધા, ક્ષમા, મન અને ઇન્દ્રિયો પરનો અંકુશ, સુખદુઃખ પ્રત્યે બેદરકારી, ધીરજ, મધુરતા, સહનશીલતા, કરુણા, વિનય, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, યોગ અને અલ્પ આહાર—એ યતિનો સ્વધર્મ છે.

સંન્યાસીએ ગામમાં એક રાત, મોટા ગામમાં બે રાત અને નગરમાં પાંચ રાતથી વધારે રહેવું નહિ. ચોમાસાના ચાર માસ એક ઠેકાણે વાસો કરવો. તેણે રાતે, મધ્યાહ્ને અને બે સંધ્યાને વખતે સિક્ષા માગવી નહિ. તેણે બધાને પોતાના આત્મા જેવા ગણવા અને બધી ઇન્દ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી. ચામડી, માંસ, લોહી, મજ્જા, ચરબી, હાડકાં, મળ, મૂત્ર, પરુ વગેરેથી ભરેલા શરીરમાં, આસક્તિવાળા માણસમાં અને ક્રીડામાં શો ફર ? આથી સંન્યાસીએ એવા શરીરમાં પ્રીતિ રાખવી નહિ.

સંન્યાસના ચાર પ્રકાર છે: વૈરાગ્યસંન્યાસ, જ્ઞાનસંન્યાસ, જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસ અને કર્મસંન્યાસ. માત્ર વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન

ચતાં જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે વૈરાગ્યસંન્યાસ કહેવાય છે. પરંતુ શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન મેળવીને અને જગતની બધી વાસનાઓને છોડી દઈને જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે જ્ઞાનસંન્યાસ કહેવાય છે. બધું બંધીને અને બધું અનુભવીને જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય અને ઉત્પત્ત થયા બાદ, માત્ર આત્માના અનુસંધાનને માટે જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસ કહેવાય છે. અને બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમોમાંથી ક્રમશઃ પસાર થયા બાદ જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે કર્મસંન્યાસ કહેવાય છે. બ્રહ્મચર્ય આશ્રમમાંથી સીધો સંન્યાસ આશ્રમનો સ્વીકાર પણ વૈરાગ્યસંન્યાસ છે. જ્ઞાનસંન્યાસને વિદ્વત્સંન્યાસ કહેવાય છે, અને કર્મસંન્યાસને વિવિધિપાસંન્યાસ કહેવાય છે.

જુઠાંતુઠા નિયમોને કારણે અને બહારનાં ચિહ્નોને લઈને, સંન્યાસીઓના છ પ્રકાર થાય છે: કુપ્રીયક, બહૂદક, હંસ, પરમહંસ, તુરીયાતીત અને અવધૂત. સંન્યાસીએ હમેશા આત્માના અનુસંધાનમાં ચિત્ત પોરવવું. એ સ્વરૂપાનુસંધાન સિવાય બીજાં શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ નકામો છે. સંન્યાસીએ બાળક, ઉન્મત્ત (પાગલ), અથવા પિશાચની જેમ રહેવું, અને જીવન-મરણ પ્રત્યે બેદરકાર બનવું. હંડ રાખવાથી કે માથું મૂંડાવાથી કે બહારનો સંન્યાસીવેશ ધારણ કરવાથી મુક્તિ મળતી નથી, પણ જ્ઞાન વડે જ મુક્તિને મળે છે. સંન્યાસીએ હાથરૂપી પાત્રમાં ભિક્ષા માગવી, અને ને માત્ર એક વાર જ માગવી. તેણે સૂના ઘરમાં કે ઝાડ નીચે વાસો કરવો. સૂર્ય જ્યાં આથમે ત્યાં રાતવાસો કરવો. જે મળે તેમાં સંતોષ માનવો. જે મુનિ સર્વ પ્રાણીઓને અણય આપીને વિચરે છે, તેને કોઈ પણ પ્રાણી તરફથી કંઠી પણ ભય થતો નથી. જ્ઞાન હોવા છતાં તેણે બાળકની જેમ રહેવું, અને હોશિયાર હોવા છતાં મૂઢની જેમ રહેવું; તેણે હમેશાં ‘ચિદ્રૂપ પરમાત્મા હું જ છું’ એવો નિશ્ચય રાખવો.



ઇન્દ્રિયો અને શરીરથી રહિત, સર્વના સાક્ષી, આનંદરૂપ અને સત્ય જ્ઞાનરૂપ પરમતત્ત્વને જે બાંહે છે, તે જ વર્ણ અને આશ્રમથી પર ગયેલો ગણાય છે. કારણ કે વર્ણ, આશ્રમ વગેરે તો માયા વડે શરીરમાં કલ્પાયેલા છે અને તે જ્ઞાનરૂપ આત્માને લાગતા નથી. સંન્યાસીએ સ્ત્રીની સાથે સંભાષણ, નૃત્ય, ગાન-તાન, વગેરેને દૂરથી જ છોડી દેવાં.

ત્યારબાદ નારદજીના મંત્ર ઉપરથી બ્રહ્માજીએ જુદાજુદા પ્રકારના સંન્યાસીઓના નિયમો વધારે વિગતવાર કહ્યા. તે પછી બ્રહ્માએ નારદને ઋકારરૂપ બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપ્યું અને સાથે સાથે જ બ્રહ્મ, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય અવસ્થાના આત્માનું પણ જ્ઞાન આપ્યું. અને છેવટે નારદે બ્રહ્મનું સ્વરૂપ શું છે, એમ પૂછતાં બ્રહ્માએ વિસ્તારપૂર્વક બ્રહ્મનું સ્વરૂપ એને સમજાવ્યું. એ બ્રહ્મસ્વરૂપનું વર્ણન મેતાશ્વતર ઉપનિષદમાંથી શબ્દશઃ લીધું હોવાથી તેને અહીં ફરી આપ્યું નથી.

### ૩૪-ત્રિશિખિબ્રાહ્મણ ઉપનિષદ (સાર)

ત્રિશિખી નામના બ્રાહ્મણે આદિત્યલોકમાં જઈ આદિત્યને પૂછ્યું: ‘ભગવન્ ! શરીર શું ? બ્રાહ્મણ શું ? ઇન્દ્રિય શું ? અને આત્મા શું ?’

તેમણે ઉત્તર આપ્યો: એ બધું શિવ જ છે. પરંતુ નિત્ય, શુદ્ધ, વ્યાપક અને એકમાત્ર એવો એ શિવ અર્થાત્ બ્રહ્મ પોતાના જ પ્રકાશ વડે બધું જોતો હોઈ પોતે જ જુદેજુદે રૂપે ભાસે છે. આમ એ બ્રહ્મમાંથી અવ્યક્ત થાય છે. અવ્યક્તમાંથી મહત્ત્વ-મહત્ત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી શબ્દ-સ્પર્શ વગેરે પાંચ તન્માત્રાઓ, તેમાંથી પાંચ મહાબૂતો, અને તેમાંથી આ જગત ઉત્પન્ન થાય છે.

સદાશિવ જ અહંકાર સાથે જોડાતાં જીવરૂપ થાય છે. એ જીવ અવિવેક(મોહ)ભરી પ્રકૃતિના સંગ વડે મોહ પામે છે અને અનેક પ્રકારની જીવન્મતિઓમાં ભમ્યા કરે છે. ત્યાર પછી કાળક્રમે તેને જ્ઞાન થતાં એ પાછો મુક્ત બને છે. જ્ઞાન અને યોગ બન્ને એકબીજા પર આધાર રાખે છે. એ બન્ને વડે મન અને પ્રાણ પર કાબૂ મેળવવો.

યોગ બે પ્રકારનો છે: જ્ઞાનયોગ અને ક્રિયાયોગ. એ બન્ને યોગોનાં આઠ અંગો છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. જ્ઞાનયોગમાં આ અંગો આ પ્રમાણે છે: દેહ અને ઇન્દ્રિયો તરફ વૈરાગ્ય, તે યમ; પરમ-તત્ત્વમાં પ્રેમ, તે નિયમ; બધી વસ્તુઓ તરફ ઉદાસીનતા, તે આસન; આ સર્વ જગત મિથ્યા છે એમ જણાવું, તે પ્રાણા-યામ; ચિત્તને અંદરની ખાજી વાળવું, તે પ્રત્યાહાર; ચિત્તને સ્થિર કરવું, તે ધારણા; ‘હું ચૈતન્યમાત્ર જ છું’ એવું ચિંતન, તે ધ્યાન; અને એ ધ્યાનનું પણ વિસ્મરણ થવું, તે સમાધિ.

ક્રિયાયોગનાં અંગો આ પ્રમાણે છે: અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, વ્રતચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધીરજ, ઓછો ખોરાક, અને પવિત્રતા, એ દશ યમ છે. તપ, સતોપ, શ્રદ્ધા, જ્ઞાન, ઈશ્વરનું આરાધન, વેદાંતશ્રવણ, વિનય, મનન, જપ અને વ્રત, એ દશ નિયમો છે. સ્વસ્તિક, ઓમુખ, વીર, યોગ, પદ્માસન, બદ્ધ પદ્માસન, કુસ્કુટ, ઉત્તાનકૂર્મ, ધનુષ, સિંહ, ભદ્ર, મુક્ત, મૃગ, મત્સ્ય, સિદ્ધ, પશ્ચિમતાન અને મુખાસન, એ મુખ્ય આસનો છે. યમ, નિયમ અને આસનના અભ્યાસ પછી નાડી-શુદ્ધિ કરીને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. પૂરક, કુંભક અને રેચક એમ પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર છે. શરીરમાં બોતેર હળ્તર મુખ્ય નાડીઓ છે. તે સર્વમાં દશ પ્રકારના વાયુઓ રહેલા

પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન, અને ઉદાન; તેમજ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. પ્રાણાયામ વડે આ બધા વાયુઓ કાળમાં આવે છે. જે પ્રાણાયામ વડે શરીરમાં પસીના થાય, તે કનિષ્ઠ (હલકો) પ્રાણાયામ છે; જેના વડે શરીરમાં કંપ ઉત્પન્ન થાય, તે મધ્યમ પ્રાણાયામ છે; અને જેના વડે શરીર હલકું બની ઊંચે સ્થિર થાય, તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ છે. કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ વડે વ્યાધિનો નાશ થાય છે; મધ્યમ વડે મોટાં પાપો અને મોટા રોગોનો નાશ થાય છે; અને ઉત્તમ વડે જીવિતેજસ્વી બને છે, ત્રણ કાળનું જ્ઞાન થાય છે તથા છેવટે આત્મપ્રાપ્તિ થાય છે. સવાર, બપોર, સાંજ અને મધરાત એમ ચાર વખત શાસ્ત્રમાં કહ્યા અનુસાર એંસી એંસી પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણ સ્થિર બનતાં મન સ્થિર થાય છે. બીજા ચાર યોગનાં અંગો જ્ઞાનયોગનાં જેવાં જ છે. ‘હું જ બ્રહ્મ છું’ અને બ્રહ્મ હું જ છું’ એવી જે જીવાત્મા અને પરમાત્માની એકતા, તે સમાધિ કહેવાય છે. એ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં યોગીને બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય છે, અને વિષયના અભાવને ક્ષીણે મન તથા પ્રાણનો પરમતત્ત્વમાં લય થાય છે તેમજ તેને વિશ્વ સ્વપ્નના જેવું લાગે છે.

### ૩૫—સીતા ઉપનિષદ (સાર)

સીતા એ મૂળ પ્રકૃતિ છે. શ્રીરામની સમીપ રહીને તે જગતને આનંદ આપનારી છે. તે સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશનું કારણ છે, અને તેને જ મહામાયા કહેવામાં આવે છે. ઇચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ અને આધારશક્તિ પણ તે જ છે. તે લક્ષ્મીસ્વરૂપ છે, પૃથ્વીસ્વરૂપ છે અને ભગવાનની સાક્ષાત્ શક્તિ છે.

## ૩૬-યોગચૂડામણિ ઉપનિષદ (સાર)

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ છ યોગનાં અંગો છે. સિદ્ધાસન અને કમલાસન એ બે મુખ્ય આસનો છે. મૂલાધારચક્ર ચાર પાંખડીવાળું, સ્વાધિષ્ઠાન છ, નાભિમાં રહેલું ચક્ર હસ, હૃદયમાં રહેલું ચક્ર ખાર, વિશુદ્ધચક્ર સાળ, આજ્ઞાચક્ર બે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલું ચક્ર હજાર પાંખડીવાળું છે. સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પ્રાણનું પોતાનું આશ્રયસ્થાન (સ્વ+અધિષ્ઠાન) છે. નાભિની નીચે એક કન્ઠ છે, અને તેમાંથી ખાતેર હજાર નાડીઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. તેમાંની મુખ્ય હસ પ્રાણવહા નાડીઓનાં નામે અને સ્થાનો નીચે મુજબ છે:

૧. ઇંડા-ડાખા ભાગમાં.
૨. પિંગલા-જમણા ભાગમાં.
૩. સુષુમ્ણા-વચમાં.
૪. ગાંધારી-ડાખી આંખમાં.
૫. હસ્તિગ્રિહવા-જમણી .,

૬. પૂષા-જમણા કાનમાં.
૭. યશસ્વિની-ડાખા કાનમાં
૮. અલંબુસા-મેંમાં.
૯. કુસૂ-ગુહ્યેન્દ્રિયમાં.
૧૦. શંખિની-ગુદામાં.

ઇંડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા એ ત્રણ નાડીઓ પ્રાણમાર્ગ-માં રહેલી છે, અને તેઓના અનુક્રમે ચંદ્ર, સૂર્ય અને અગ્નિ દેવો છે. હસ પ્રાણો અને તેઓનાં સ્થાનો (અથવા કાર્યો) આ પ્રમાણે છે:

૧. પ્રાણ-હૃદયમાં.
૨. અપાન-ગુદામાં.
૩. સમાન-નાભિમાં.
૪. ઉદાન-કણ્ઠમાં.
૫. વ્યાન-આખા શરીરમાં.

૬. નાગ-ઓડકાર.
૭. કૂર્મ-આંખની ઉઘાડમાં.
૮. કૃકલ-છીંક.
૯. દેવદત્ત-ખગારું.
૧૦. ધનંજય-મરેલું શરીર ફલાતી દેનાર.

જીવાત્મા આસોચ્છવાસ વડે રોજ ‘હંસ’ ‘હંસ’ એવી અજપા ગાયત્રીનો મંત્ર ૨૨,૬૦૦ વખત જપે છે. આ ગાયત્રી કુંડલિની શક્તિમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે, અને તે પ્રાણને ટકાવી રાખે છે. એ કુંડલિની ગોળ વીંટળાઈને (અર્થાત્ કુંડાણું વળીને) પડેલી હોવાથી કુંડલિની કહેવાઈ છે. તે મૂલાધારચક્રમાં સૂનેલી પડી છે. તેને ઉઠાડીને ક્રમે ક્રમે જુદાંજુદાં ચઢેલા બંધ દરવાજાઓમાંથી સુખમ્ભા નાડી વાટે જિંચે ચઢાવી યોગી મોક્ષને પામે છે.

મહામુદ્રા, નભોમુદ્રા, ઉડિયાણુ, જલધરણધ, મૂલબંધ વગેરે હંકયોગની ક્રિયાઓ છે, અને તેઓનાં શાસ્ત્રપૂર્વકનાં આચરણ વડે રોગરહિતપણું, મરણ ઉપર જય, ભૂખ-તરસ-જાંઘ વગેરે ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ, વગેરે ફળ મળે છે.

સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એવાં ત્રણ શરીર છે. જાત્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય એવી ચાર અવસ્થાઓ છે. તે ચારમાં અનુક્રમે વિશ્વ, તૈજસ, માત્ર અને સર્વસાક્ષી આત્મા રહે છે; અને તે ચારને અનુરૂપ અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રા એવી ક્રિયકારની માત્રાઓ છે. પડેલી ત્રણ અવસ્થાઓને અનુરૂપ રજ, સત્ત્વ અને તંમાણુ છે, અને તેઓની દેવતાઓ અનુક્રમે બ્રહ્મા, વિશ્ણુ અને રુદ્ર છે.

આસન સિદ્ધ થયા બાદ નાડીશુદ્ધિ કરીને પ્રાણાયામને અવ્યાસ કરવો. ત્યારપછી બાર પ્રાણાયામ જેટલા વખત સુધી પ્રત્યાહાર કરવો, બાર પ્રત્યાહાર જેટલા વખત સુધી ધારણા કરવી, બાર ધારણા જેટલા વખત સુધી ધ્યાન કરવું, અને બાર ધ્યાન જેટલા વખત સુધી સમાધિ કરવી.

## ૩૭-નિર્વાણ ઉપનિષદ (સાર)

આશ્ચર્યરહિત બનવું, તે આસન છે. પરમાત્માનો યોગ થવો, તે દીક્ષા છે. વિષયોને છોડી દેવા, એટલો ઉપદેશ છે. શિક્ષા માગી પેટ ભરવું. હંસ નામના સંન્યાસીની જેમ રહેવું. ધૈર્યરૂપ કંથા, ઉદાસીનતારૂપ કૌપીન (લંગોટી), અને વિચારરૂપ દંડ ધારણ કરવાં. બ્રહ્મ ત્રણ ગુણોથી પર રહેલું છે અને વિવેક વડે મેળવી શકાય છે. તે મન અને વાણીથી પર છે. જગત દોરડા ઉપર દેખાતા આપ જેવું બ્રમરૂપ છે. યોગ વડે સત્ અને આનંદરૂપ બ્રહ્મનું દર્શન કરવું, આનંદરૂપ શિક્ષા માગીને ખાવું, મહારમશાનરૂપ આનંદવનમાં રહેવું, એકાંત સેવવું, આનંદરૂપ મઠમાં વાસ કરવો, મનને ઉન્મત્તી (અર્થાત્ તદન ચિત્તવૃત્તિરહિત) બનાવવું. ઇન્દ્રિયોને અંકુશમાં રાખવી, માયા-મમતા-અહંતા વગેરેને બાળી નાખવાં, ત્રણ ગુણોથી પર રહેલા બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું, અને અનાહતનાદરૂપ મંત્રનો જપ કરવો. આ પ્રમાણે કરતાં મોક્ષ મળે છે અને અખંડાકાર બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ નિર્વાણદર્શન છે.

## ૩૮-મણ્ડલપ્રાત્મણ ઉપનિષદ (સાર)

મહામુનિ યાજ્ઞવલ્કયે આદિત્યલોકમાં જઈ આદિત્ય-મણ્ડલમાં રહેલા ચૈતન્યને આત્મતત્ત્વ વિષે સવાલ પૂછ્યો. ત્યારે શ્રીસૂર્યનારાયણે તેમને યોગનાં આઠ અંગો સમજાવ્યાં. કંડી, ગરમી, આહાર અને ઊંઘ પર વિજય, હ્રમેશ શાન્તિ, નિમગ્નતા, અને ઇન્દ્રિયો પર કાબૂ, એ ચમો છે. ગુરુસન્નિ, સત્યમાર્ગ પર પ્રીતિ, આપમેળે જે મળી રહે તેમાં સંતોષ, અનાસન્નિ, એકાંત-વાસ, મન પર અંકુશ, ક્ષણની ઈચ્છાનો અસાવ, અને વૈરાગ્ય, એ નિયમો છે. સુખપૂર્વક લાંબો વખત સુધી એક જ સ્થિતિમાં

જેસવું, તે આમન કહેવાય છે. સોળ માત્રાનો પૂરક, ચોત્તર માત્રાનો કુંભક અને બીજી માત્રાનો રેચક, એ પ્રાણાયામ છે. ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાંથી મનને પાછું ખેંચવું, એ પ્રત્યાહાર છે. વિષયોમાંથી પાછું ખેંચીને મનને ચૈતન્યમાં સ્થિર કરવું, તે ધારણા છે. ‘જ્યાં શરીરોમાં એકમાત્ર ચૈતન્ય જ છે’ એવું એકતાનપણું, તે ધ્યાન છે. અને ધ્યાન પણ સુલભ જવું, એ સમાધિ છે.

કામ, ક્રોધ, શ્વાસ, ભય અને ભ્રંશ એ પાંચ શરીરના દોષો છે. સંકલ્પરહિતપણું, ક્ષમા, ઓછો ખોરાક, નિર્ભયતા અને તત્ત્વચિન્તન એ ઉપલા દોષોને દૂર કરવાના ઉપાયો છે. સંસારસાગરને તરવા માટે તારક બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવું. જે ભવાંની વચમાં સચ્ચિદાનંદના તેજસ્વે તારક બ્રહ્મ રહેલું છે. અભ્યાસ વડે તેને જોવું. અભ્યાસ વડે એક ગોળાકાર જ્યોતિનાં દર્શન થવા માંડે છે, તે જ સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ છે. એના સહજ આનંદમાં જ્યારે મન ક્ષીન થઈ જાય છે, ત્યારે મનુષ્ય શાન્ત બની જાય છે.

જાતા, જ્ઞાન અને જ્ઞેય વગેરે બધી ત્રિપુટીઓ દૂર થતાં અને બધી ઇન્દ્રિયો તેમજ મનના પ્રવાહો બંધ થઈ જતાં, પવન વિનાના સ્થાનમાં રહેલા હીવાના જેવું નિશ્વળ પરબ્રહ્મ અનુભવમાં આવે છે. જ્યારે બધી ઇન્દ્રિયોની ક્રિયાઓ સ્તંભિત થાય છે, ત્યારે મનનો આપમેળે નાશ થઈ જાય છે, અને તેને જ ‘અમનસ્ક’ અથવા ‘ઉન્મત્ત’ અવસ્થા કહેવાય છે. એ અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો મનુષ્ય ‘નિત્યશુદ્ધ પરમાત્મા હું જ છું’ એમ અનુભવીને કૃતકૃત્ય થાય છે.

## ૨૯-દક્ષિણામૂર્તિ ઉપનિષદ (સાર)

શૌનક વગેરે ઋષિઓએ માર્કંડેયને પૂછ્યું: ‘તમે ચિર-જીવી કેવી રીતે થયા ? અને તમે આનંદ કેવી રીતે અનુભવો છો ?’ માર્કંડેયે તેઓને ઉત્તર આપ્યો: ‘પરમ રહસ્યરૂપ શિવ-તત્ત્વના જ્ઞાન વડે. આખી સૃષ્ટિના પ્રલય વખતે પોતામાં સર્વને સમાવીને આત્માનંદનો જે અનુભવ લે છે, તે શિવ અર્થાત્ પરમાત્મા છે. શ્રીદક્ષિણામૂર્તિના મંત્રો વડે તેનું ધ્યાન વગેરે કરવાથી એ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. વૈરાગ્યરૂપ તેલથી ભરેલા અને ભક્તિરૂપ દિવેટવાળા જ્ઞાનરૂપ દીવાનું ધ્યાન કરવું. એમ કરતાં, મોહરૂપ અંધકારમાં દક્ષિણામૂર્તિરૂપ શિવ એની મેળે જ પ્રગટ થાય છે.’

## ૪૦-શરભ ઉપનિષદ (સાર)

પૈમ્પલાદમુનિએ એક સમયે બ્રહ્માને પૂછ્યું: ‘ભગવન્ ! તમે, વિષ્ણુ અને રુદ્ર એ ત્રણ દેવોમાં સૌથી મોટા કોણ ?’ ત્યારે બ્રહ્માએ ઉત્તર આપ્યો: જેણે અનેક પુણ્યો કર્યા હોય તે પરમેશ્વરને બોલી શકે છે. એ પરમેશ્વર જ પ્રથમ મને સર્જીને આપ્યું જગત ઉત્પન્ન કરવાની મને પ્રેરણા આપે છે. એ પરમેશ્વર જ વિષ્ણુના પણ પિતા છે, અને એ પરમેશ્વર જ પ્રલયને વખતે રુદ્રરૂપે બધા લોકોનો સંહાર કરે છે. એ પરમેશ્વર જ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. એ મહેશ્વર જ શરભ\* નામના મહાબળવાન પ્રાણીનો વેશ લે છે. એ શરભ રુદ્રરૂપ ધારણ કરીને હળાહલ વિષનું પાન કરે છે અને દક્ષના યજ્ઞનો ધ્વંસ કરે છે.

\* શરભ નામનું એક અત્યંત વિદરાગ પ્રાણી છે, અને તે રોજ પશુ નાશ કરે છે, એવી લોકમાન્યતા છે.



એ શરભ પ્રજા જ છે. શરો અર્થાત્ જીવો તે પ્રજાનાં અંગોમાં ભાસતા હોવાથી તે શરભ (શર+ભ) કહેવાય છે.

### ૪૧—સ્કન્દ ઉપનિષદ (સાર)

હે મહાદેવ ! તારી કૃપા વડે હું અચ્યુત (પતનરહિત). ખન્યો છું. હું વિજ્ઞાનમય છું અને શિવરૂપ છું. મનના પ્રગટ થવાથી જે મારું નથી તે મારું હોય તેમ ભાસે છે, અને મનના નાશ સાથે હું માત્ર ચૈતન્યરૂપે જ બાકી રહું છું. જડ અને ચેતનનો જે ભેદ છે તે જ જ્ઞાનસ્વરૂપ શિવ છે. તે જ મહાદેવ છે, તે જ પરબ્રહ્મ છે, અને એ પરબ્રહ્મ હું જ છું એમાં સંશય નથી. જીવ શિવ છે અને શિવ જીવ છે. ફાતરામાં રહેલો ચોખ્ખો ડાંગર કહેવાય છે, અને તે જ ફાતરામાંથી છૂટો પડતાં ચોખ્ખો કહેવાય છે. તેવી જ રીતે કર્મોમાં બંધાયેલો આત્મા જીવ કહેવાય છે, અને કર્મોના નાશ થઈ જતાં તે જ સદાશિવ કહેવાય છે. જ્યાં સુધી બંધનમાં રહેલો છે ત્યાં સુધી તે જીવ છે, અને બંધનમાંથી છૂટો થતાં તે સદાશિવ બને છે. શિવમાં વિષ્ણુ રહેલા છે અને વિષ્ણુમાં શિવ રહેલા છે; કેમકે, ખરું જોતાં શિવ અને વિષ્ણુમાં કંઈ ભેદ જ નથી. શરીરરૂપ દેવાલયમાં જીવરૂપ શિવ રહેલા છે; અજ્ઞાનરૂપ નિર્માલ્યને ત્યજી દઈને ‘તે હું જ છું (સૌઽહમ્)’ એવી ભાવના વડે તેની પૂજા કરવી. કશે પણ ભેદ ન જોવો એ જ્ઞાન છે, અને મન ત્રિષયોધી રહિત થવું એ ધ્યાન છે. મનની મલિનતાનો ત્યાગ એ સ્નાન છે, અને ઇન્દ્રિયોને અંકુશમાં રાખવી એ પવિત્રતા છે. બ્રહ્મરૂપ અમૃત પીવું અને શિક્ષા માગી શરીર ટકાવવું.

## ૪૨—ત્રિપાદ્વિભૂતિ—મહાનારાયણ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્માએ દેવોનાં હજાર વર્ષ સુધી તપ કર્યું. એ તપ વડે પ્રસન્ન થઈ મહાવિષ્ણુ એમની સમક્ષ પ્રગટ થયા. બ્રહ્માએ તેમને પૂછ્યું: ‘ભગવન! મને પરમતત્ત્વ કહો. તમે સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિ-માન, સર્વના આધાર, સર્વના ઈશ્વર, સર્વને પ્રવૃત્તિમાં અને નિવૃત્તિમાં યોજનાર, બધે વ્યાપક, અત્યંત નાના તથા અત્યંત મોટા, અને મૂળ અવિદ્યાના નાશ કરનારા છો. તમે જ વિદ્યા-રૂપ છો, અને વિદ્યાથી પર રહેલા પણ છો. તમે જ અખણ્ડ પૂર્ણ આનંદરૂપ છો. તમે જ પરમતત્ત્વને જાણનારા છો.’

આ સાંભળી મહાવિષ્ણુએ પ્રાચીન સમયમાં પરમતત્ત્વને વિષે થયેલો ગુરુ-શિષ્યનો સંવાદ બ્રહ્માને કહી સંભળાવ્યો. શિષ્યે પૂછ્યું: ‘બ્રહ્મ કેવું છે?’ ત્યારે ગુરુએ ઉત્તર આપ્યો: ‘બ્રહ્મ ત્રણ કાળથી પર છે. તે સર્વજ્ઞ અને નિર્ગુણ એવા બન્ને રૂપનું છે, અને આદિ, મધ્ય અને અંત વિનાનું છે. આ આખું જગત બ્રહ્મ જ છે. એ બ્રહ્મ માયા અને ત્રણ ગુણોથી પર રહેલું છે. એ અનંત, ન સમજી શકાય એવું, અખણ્ડ અને પૂર્ણ છે. વળી તે અભેડ, આનંદરૂપ, શુદ્ધ, જ્ઞાનમય, મુક્ત, સત્યસ્વરૂપ, વ્યાપક, મર્યાદા વિનાનું અને ભેદો વિનાનું છે. તે સમિચ્છાનંદ-રૂપ છે અને પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે. મન અને વાણી તેને પહોંચી શકતાં નથી. બધાં વેદાન્તો તેનું જ જ્ઞાન આપે છે. દેશ, કાળ કે વસ્તુ તેને મર્યાદિત કરી શકતાં નથી. એ બ્રહ્મમાં અવિદ્યા, સુવિદ્યા, આનંદ અને તુરિય એવી ચાર પાદો છે. તેમાં રૂઝા પહેલા જ પાદમાં અવિદ્યા અર્થાત્ અજ્ઞાન રહેલું છે. બાકીના ત્રણ પાદોમાં તે તે તત્ત્વ વધુ પ્રમાણમાં હોઈ તે અનુસાર જ તેઓનાં નામ આપવામાં આવ્યાં છે. ખરું જોતાં તો એ પાદોમાં કંઈ પણ ભેદ છે જ નહિ. એ ત્રણ પાદ જ

આદિનારાયણરૂપ છે અને એ આદિનારાયણ જ બ્રહ્મરૂપ છે. તે જ અનંત, અચિંત્ય, આત્મા, અંતરાત્મા, પરમાત્મા, જ્ઞાનાત્મા, તુરીય આત્મા વગેરે નામે ઓળખાય છે.’

આ સાંભળી શિષ્યે પ્રશ્ન પૂછ્યો: ‘સગવન! એ નારાયણ તો સાકાર છે, અને તુરીય આત્મા તો નિરાકાર છે. વળી સાકાર વસ્તુ તો અનિત્ય છે, અને તુરીય તત્ત્વ તો નિત્ય છે. તો પછી એ એ વિરુદ્ધ વસ્તુઓ એક જ હોય એમ કેમ બને?’ આ શંકાનું સમાધાન કરતાં શુરુએ કહ્યું: ‘તે’ કહ્યું તે ખરાબર છે; પરંતુ સાકાર વસ્તુઓમાં બે પ્રકાર છે—સાપાધિક (ઉપાધિવાળી) અને નિરુપાધિક (ઉપાધિ વિનાની). તે’ જે સાકારનું વર્ણન આપ્યું, તે તો સાપાધિક સાકારનું વર્ણન છે. અવિદ્યા વડે ઉત્પન્ન થતી બધી વસ્તુઓ સાકાર છે ખરી, પણ તે તો બ્રહ્મના ઉપર કહેલા અવિદ્યા નામના પાદમાં રહેલી છે અને તે અવિદ્યારૂપ ઉપાધિવાળી છે. તે અવયવવાળી હોવાથી જરૂર અનિત્ય છે. પરંતુ જે નિરુપાધિક સાકારતત્ત્વ છે, તે તો નિત્ય છે. એ નિત્ય સાકારતત્ત્વને આદિ અને અંત નથી, તેમજ તેમાં અવયવો પણ નથી. આથી સાકાર-નિરાકારરૂપનો ખહારથી દેખાતો વિરોધાભાસ તેમાં ખરું જોતાં નથી. વળી બ્રહ્મની શક્તિ વિવિધ પ્રકારની, વિચિત્ર અને અનંત છે. તેમજ. રામ, કૃષ્ણ, વગેરે’ અવતારોમાં પરબ્રહ્મ તો તેનું તે જ રહે છે, અર્થાત્ સાકારરૂપ ધારણ કરવા છતાં પરમતત્ત્વ કાંઈ પોતાનું નિત્યપણું છોડીને અનિત્ય બની જતું નથી.

‘આ આદિનારાયણની આંખની ઉઘાડમીચ વડે જગતના મૂળરૂપ અવિદ્યાની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, અને લય થાય છે. આ આંખનું જીઘડવું આદિનારાયણની સ્વેચ્છા વડે થાય છે. તેમ થતાં છેક નીચલા (અર્થાત્ અવિદ્યા નામના) પાદમાં અન્યક્રમ તત્ત્વ પ્રગટ થાય છે. એ અન્યક્રમમાંથી જગતના મૂળનો

અને અવિધાનો આવિર્ભાવ થાય છે. તેમાંથી મહત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે. મહત્ત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા, તેમાંથી પાંચ મહાભૂતો અને તેમાંથી અવિધાવાયું ઈંદુ ઉત્પન્ન થાય છે. તેમાંથી માયાની ઉપાધિવાળા નારાયણ પ્રગટ થાય છે, અને એ નારાયણ જ અનંતકોટિ પ્રધાપ્તોને ઉત્પન્ન કરે છે. એ નારાયણમાંથી જ બધા લોકો, દેવો, વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, અને એ નારાયણમાં જ આખરે બધાનો લય થાય છે. બ્રહ્મા, શિવ, કાળ, કર્મ, કારણ, કાર્ય, વગેરે સર્વ નારાયણરૂપ જ છે. તેને બધીને મનુષ્ય મરણને તરી જઈ મુક્ત બને છે.

‘આ આખું જગત મહામાયાની લીલા જેવું છે, અને બ્રહ્મ એક અને અબેડ હોઈ તેનાથી જુદું કંઈ જ નથી. જ્યાં સુધી બ્રહ્માનું સો વર્ષનું આયુષ્ય પૂરું ન થાય, ત્યાં સુધી આ સૃષ્ટિ ચાલુ રહે છે. પરંતુ એ સો વર્ષ પૂરાં થતાં આખું વિશ્વ ત્રિપાદવિભૂતિ-નારાયણમાં લીન થઈ જાય છે, અને તેમ થતાં બધા જીવો પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં જાય છે.’

શિષ્યે પૂછ્યું: ‘લગવત્ર! જીવોને આ અનાદિ સંસારનો ભ્રમ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયો અને તેમાંથી છૂટવાનો ઉપાય શો?’ ગુરુએ કિતર આપ્યો: ‘અનંત જન્મોના અભ્યાસદ્વારા ઊપજેલી અનંત દુઃખોની વાસનાઓને ક્ષીણે મનુષ્યને શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો ફરક સમજતો નથી, અને તેથી તેને “હું અજાની છું, હું જીવ છું, હું ખૂણ દુઃખી છું, હું આ અનાદિ સંસારમાં હૂંબેલો છું,” વગેરે ભ્રાંતિ થાય છે. એ ભ્રમ જ સંસાર છે, અને તેને ટાળવાનો કોઈ ઉપાય જ નથી. સ્વપ્નના જેવા મિથ્યા વિષય-ભોગોને ભોગવીને મનુષ્ય ફરી બીજા અતિશય દુર્લભ મનો-રથોની તૃષ્ણાને માટે દોડે છે. અનેક પ્રકારનાં શરીરો શ્રદ્ધા કરીને તે તેઓમાં શુભ-અશુભ પ્રારબ્ધ કર્મોને અનુભવે છે, અને એકના એક પ્રકારની વાસનાઓથી ભરેલા અતઃકરણવાળો તે

ફરી ને ફરી એની એ જાતની પ્રવૃત્તિ કર્યા કરે છે. પરંતુ સંસાર-  
માંથી છૂટી જવાય એવા ઉપાયો કરવાનો તેને વિચાર સુધ્ધાં  
આવતો નથી. આથી જે અનિષ્ટ છે તે એને ઇષ્ટ લાગે છે, અને  
જે ઇષ્ટ છે તે એને અનિષ્ટ લાગે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ  
તેનું અજ્ઞાન છે. અંતઃકરણ અત્યંત મલિન હોઈ તેમાં ભક્તિ,  
જ્ઞાન કે વૈરાગ્ય પ્રગટ થતાં નથી, અને તેને લીધે અજ્ઞાન ખૂબ  
ખળવાન રહે છે. આ અજ્ઞાનમાંથી બહાર નીકળવાનો ઉપાય  
એ છે, કે બધા વેદો અને શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતોનો અભ્યાસ કરી  
તેનું રહસ્ય જાણવું. એમ કરતાં કરતાં પુણ્યનો પરિપાક થતાં  
મત્પુરુષોનો સંગ થાય છે. તેઓનો સમાગમ થતાં શું કરવું  
અને શું ન કરવું તેની સમજ પડે છે, અને તેને લઈને સદાચાર  
તરફ વલણ થાય છે. સદાચાર વડે બધાં પાપો નાશ પામે છે  
અને અંતઃકરણ નિર્મળ થાય છે. એવું નિર્મળ બનેલું અંતઃ-  
કરણ શુભની કૃપાને ઇચ્છે છે, અને શુભકૃપા થતાં બધી સિદ્ધિઓ  
આવી મળે છે, બધાં બંધનો નાશ પામે છે, અને આઠે આવતાં  
બધાં વિદ્રો દૂર થઈ જાય છે. જેમ જન્મથી જ આંધળાને રૂપ  
દેખાતું નથી, તેમ શુભના ઉપદેશ વિના તત્ત્વજ્ઞાન થતું નથી.  
શુભની કૃપા થતાં ભગવાનની કથા સાંભળવામાં અને ધ્યાન  
વગેરેમાં શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેમ થતાં હૃદયમાં રહેલી  
ખરાબ વાસનાઓની ગાંઠો તૂટી જાય છે. ત્યારબાદ હૃદયમાં  
રહેલી બધી કામનાઓ નાશ પામે છે, અને પરમાત્મામાં ભક્તિ  
ઉત્પન્ન થાય છે. પછી વૈરાગ્ય પ્રગટે છે, અને તેને લઈને પ્રુદ્ધિમાં.  
વિજ્ઞાનનો આવિર્ભાવ થાય છે. અભ્યાસ વડે એ વિજ્ઞાન દઢ  
થાય છે, અને વિજ્ઞાન દઢ થતાં મનુષ્ય જીવન્મુક્ત બને છે. તેમ.  
થતાં બધાં શુભ-અશુભ કર્મો અને વાસનાઓ નાશ પામે છે.  
ત્યારબાદ નારાયણમાં અત્યંત ઊંડી ભક્તિ પ્રગટ થાય છે. એ  
ભક્તિને લીધે તેને બધી અવસ્થામાં સર્વેષ નારાયણનો ભાસ.

થાય છે, અને આજુ વિશ્વ નારાયણરૂપ જ દેખાય છે. અને જ્યારે તે પોતાની ઇચ્છાથી દેહ છોડી દે છે, ત્યારે તે મહાનારાયણરૂપવરૂપનો જ ખની પરમ આનંદને પામે છે. \*

### ૪૩-અદ્વયતારક ઉપનિષદ (સાર)

‘ગર્ભવાસ, જન્મ, ઘડપણ, મરણ અને સંસારરૂપ મોટા ભયમાંથી બ્રહ્મ મનુષ્યને તારે છે, માટે તે તારક કહેવાય છે. જીવ અને ઇશ્વરને માયા વડે કલ્પાયેલા જાણી અને નામ-રૂપ વગેરેને નેતિ નેતિ (નથી, નથી) એમ ગણીને છોડી દઈ, જે ખાકી રહે તે અદ્વયબ્રહ્મની પ્રાપ્તિને માટે આંતર, બાહ્ય અને મધ્ય-એવા ત્રણ લક્ષ્યનું અનુસંધાન કરવું. શરીરમાં મૂલાધારથી બ્રહ્મરન્ધ્ર સુધી સુષુપ્તિ નાડી રહેલી છે. તેમાં સૂક્ષ્મ અને પ્રકાશમય કુંડલિની શક્તિ છે. તેને મન વડે જોઈને મનુષ્ય મુક્ત બને છે. આ તેમજ કપાળની વચમાં તેજનું દર્શન, આંગળી વડે દાનનાં કાણું ખંધ કરી અંદરના શબ્દનું શ્રવણ, આંખની કીકીમાં રહેલી-જ્યોતિનું દર્શન, હૃદયમાં મન રિથર થતાં અનુભવાતો આનંદ, વગેરે અંતર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. નાકના ટેરવાથી ચાર, છ, આઠ અને બાર આંગળ દૂર રહેલા આકાશને જોવાનો અભ્યાસ, તે બહિર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. આ બહિર્લક્ષ્ય વડે અનેક રંગો અનુભવાય છે અને પ્રકાશનાં કિરણો દેખાય છે. આંખના ખૂણા પર અથવા ભૂમિ પર જોવાથી નજર સ્થિર થાય છે. માથાની ઉપર બાર આંગળ પર દષ્ટિ સ્થિર કરનારને

\* આ ઉપનિષદના પહેલા પાંચ અધ્યાયોનો દ્વંક સાર ઉપર આપ્યો છે. ત્યારપછીના ત્રણ અધ્યાયોમાં મહાનારાયણની મંત્રો અને વિધિઓ સંદિહાની રૂપામ્બાઓ આવે છે. વિશેષ જિજ્ઞાસુ શ્રાવ્યારે એને મોટે મૂળમાં જોઈ લેવું.

અમરપણ મળે છે. પ્રદ્વરન્દ્રમાં રહેલા તેજને જ્ઞેનારો યોગી અને છે. ત્રીજું મધ્યલક્ષ્ય આ પ્રમાણે છે—કરોડ સૂર્યના પ્રકાશ જેવું જે સૂર્યાકાશ છે તેમાં, અથવા પરમાકાશ, મહાકાશ, તત્વાકાશ વગેરે પાંચ પ્રકારનાં આકાશમાં દૃષ્ટિસ્થિર કરવાથી જુદાજુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. અંતર્લક્ષ્ય અને બહિર્લક્ષ્યમાં જ્યારે આંખની ઉઘાડમીંચ તદ્દન અટકી જાય છે, ત્યારે તેને શાંભવી મુદ્રા કહેવાય છે.

શુરુના ઉપદેશ અનુસાર આ લક્ષ્યોનું અનુસંધાન કરવું; કારણ કે શુરુ જ પરબ્રહ્મ છે, શુરુ જ પરમગતિ છે અને શુરુ જ પરાવિદ્યા છે.

### ૪૪—રામરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર).

રામ જ પરબ્રહ્મ છે, રામ જ પરમતપ છે અને રામ જ પરમતત્ત્વ છે. હનુમાન, ગણેશ, અરસ્વતી, દુર્ગા, ક્ષેત્રપાલ, સૂર્ય, ચંદ્ર, નારાયણ, નરસિંહ, વાયુદેવ, વરાહ, સીતા, લક્ષ્મણ, શત્રુઘ્ન, ભરત, વિશ્વીષ્ણુ, મુગ્ધીવ, અંગદ, જમ્બવાન, અને પ્રણવ વગેરે બધાં રામનાં અંગો છે. રામનામના છત્રુ કરોડ જપ વડે મનુષ્ય મોટાંમાં મોટાં પાપોમાંથી છૂટી જાય છે. ઓ નમો ભગવતે રામાય સકલાષન્નિવારણાય સ્વધા—એ મંત્રનો વિધિ-પૂર્વક જપ કરવાથી બધી ધારેલી ઇચ્છા સફળ થાય છે.

### ૪૫—રામપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

અનંત અને નિત્ય આનંદરૂપ જે ચિદાત્મામાં યોગીઓ રમે છે, તે પરબ્રહ્મ જ રામ કહેવાય છે. ચિન્મય, અલેડ, અખણ્ડ અને શરીરરહિત બ્રહ્મના રૂપની કલ્પના ઉપાસંકોને માટે જ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રી, પુરુષ, હાથ, પગ, આભૂષણ, વાહન, શક્તિ, સેના વગેરેની પણ એટલા માટે જ કલ્પના કર-

યામાં આવે છે. રામ મંત્ર પ્રજ્ઞાથી માંડીને આખા જગતનો વાચક છે. મનુષ્ય અર્થાત્ મનન અને ત્રાણ (રક્ષણ) એ બે ઉપરથી 'મન્ત્ર' શબ્દ સિદ્ધ થાય છે. એ મંત્રની સિદ્ધિને માટે મંત્રની જરૂર છે. ૫-૨

જેમ વડના બીજમાં આણું વડનું જાડરૂં છે, તેમ રામ-રૂપ બીજમાં આણું સ્થાવર-જંગમ જન્મતું રહેલું છે.

## ૪૬-રામઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

આ શરીર કુરુક્ષેત્ર છે, અને મુક્તિ જીવાત્મા તેમાં જ્યાં રહે છે તે પ્રજ્ઞાનું અવિમુક્ત ધામ છે. જ્યારે મનુષ્ય મરણ પામે છે, ત્યારે એ ધામમાં જ રુદ્ર જીવાત્માને તારક પ્રજ્ઞાનું જ્ઞાન આપે છે અને એને બાણીને તે મુક્ત થાય છે. ગર્ભવાસ, જન્મ, ઘડપણ, મરણ અને સંસારમાંથી તારનાર હોવાથી એ તારક પ્રજ્ઞ કહેવાય છે.

ઝકારના 'અ' અક્ષરમાંથી લક્ષ્મણ ઉત્પન્ન થયા, 'ઉ' માંથી શત્રુઘ્ન, 'મ્'માંથી ભરત, અને અર્ધમાત્રામાંથી પ્રજ્ઞાનંદ-સ્વરૂપ રામ ઉત્પન્ન થયા. શ્રીરામના સાન્નિધ્યથી જગતનાં બધાં પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશ કરનારી પ્રકૃતિ સીતારૂપે થઈ. 'હું સદા એ ઝકાર અને રામચંદ્ર છું' એમ જ્યોત્સના કહે છે, તેઓ સંસારી નથી પરંતુ રામરૂપ જ છે.

ઉપર જણાવેલું અવિમુક્ત ધામ વરણા અને નાશીમાં રહેલું હોઈ વારાણસી પણ કહેવાય છે. જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોના દોષોનું નિવારણ કરે છે, તે વરણા કહેવાય છે; અને જે શક્તિ ઇન્દ્રિયોનાં પાપોનો નાશ કરે છે, તે નાશી કહેવાય છે. જે ભવાં અને નાકના ઉપલા ભાગની સંધિમાં એ અવિમુક્ત ધામ આવેલું છે.

મરણ વખતે રામનો મંત્ર જાણતા જોક્ષતા જે મરણ પામે



છે, તે મુક્ત થાય છે. એ રામચંદ્ર જ પરમ આનંદરૂપ આત્મા અને પરબ્રહ્મ છે. એ જ અખણ્ડ અને એકરસ આત્મા છે. વિષ્ણુ, મહેશ્વર, દેવો, જીવ, સર્વભૂતોનો અંતરાત્મા, અમરો, મનુષ્યો, મત્સ્ય-કૂર્મ વગેરે અવતારો, યમ, મૃત્યુ, પાંચ મહા-ભૂત, સરસ્વતી, પાર્વતી, લક્ષ્મી, સીતા, આજીવ ત્રેલોક્ય, સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રો, પ્રકૃતિ, કુઠ્ઠકાર, વગેરે બધું જ એ રામચંદ્ર છે. એ રામના મંત્ર વડે મોટાંમાં મોટાં પાપોનો પણ નાશ થાય છે.

### ૪૭—વાસુદેવ ઉપનિષદ (સાર)

વાસુદેવે નારદને કહ્યું:—મને મમતું અને મારા લક્ષ્મીએ ધારણ કરેલું ચંદન વૈકુણ્ઠમાં ઉત્પન્ન થયું છે. મારા શરીર પર રહેલું એ ચંદન દરરોજ ગોપીઓ વડે ધોવાતું હોઈ ગોપી-ચંદન કહેવાય છે. કપાળ, પેટ, છાતી, ગળું, જે હાથ વગેરે અંગ પર એ ગોપીચંદનનું ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું. એક જ વિષ્ણુ બધા જડ—ચેતન પદાર્થોમાં રહેલા છે. તલમાં તેલની જેમ, લાકડામાં અમ્મિની જેમ, દૂધમાં ઘીની જેમ અને ફૂલમાં મુગધની જેમ બધાં પ્રાણીઓમાં હું જ આત્મારૂપે રહ્યો છું. જેની મારામાં અચળ લક્ષ્મિ હોય છે, તે સાચું જ્ઞાન મેળવીને વિષ્ણુલોકમાં જાય છે અને ત્યાંથી પાછો સંસારમાં આવતો નથી.

### ૪૮—મુદ્ગલ ઉપનિષદ (સાર)

‘સહસ્રશીર્ષા પુરુષઃ’ (હજાર માથાવાળો પુરુષ) અને ‘સ ભૂમિ વિશ્વતો વૃત્વાડત્યતિષ્ઠદ્ દશાંગુલમ્’ (એ આત્મા આખી ભૂમિને ચારે બાજુથી ઘેરી લઈને દશ આંગળ બહાર નીકળે છે)—એવાં વાક્યો ઋગ્વેદના પુરુષસૂક્તમાં આવે છે. તેમાં સહસ્ર અને દશ શબ્દો ‘અનંત’ના અર્થમાં વપરાયા છે. એ પુરુષસૂક્તમાં વર્ણવેલું બ્રહ્મ અર્થાત્ પુરુષ તે નારાયણ. ભૂત,

સવિધ અને વર્તમાન બધું નારાયણરૂપ જ છે. એ જ બધાને મોક્ષ આપે છે. એ નારાયણ જ પોતાને ચાર પાદમાં વહેંચી નાખે છે, અને તેમાંના ત્રણ પાદ ભિન્નમાં ભિન્ન આકાશમાં રાખીને એક પાદ વડે તે આખી સૃષ્ટિરૂપે થાય છે. આખી સૃષ્ટિમાં એ એક જ પરમાત્મા વ્યાપી રહ્યો છે, અને તે જન્મરહિત હોવા છતાં અનેકરૂપે જન્મતો લાગે છે. એ પરમાત્મા અથવા પરબ્રહ્મ હું જ છું એમ માનવું. એ બ્રહ્મમાં આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક કે આધિભૌતિક ક્રુષ્ણ નથી; ચામડી, માંસ, લોહી, હાડકાં, સ્નાયુ અને મજ્જા નામના છ કોશ નથી; કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર નામના છ શત્રુઓ નથી; અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય નામના છ કોશ નથી; ભૂખ, તરસ, શોક, મોહ, ઘડપણ અને મરણ એ છ ભિન્ન-ઓ પણ નથી; તેમજ તેમાં કુળ, ગોત્ર, જાતિ, વર્ણ, આશ્રમ અને રૂપ નામના છ ભ્રમો પણ નથી. પરમાત્મા જ્યારે આ બધાં સાથે ભેડાય છે, ત્યારે તે જીવ થાય છે.

## ૪૯—શાણ્દિલ્ય ઉપનિષદ (સાર)

અથર્વા મુનિએ શાણ્દિલ્યને આ પ્રમાણે યોગનો ઉપદેશ આપ્યો:—

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ, એ આઠ યોગનાં અંગો છે. તેમાં અહિંસા, સત્ય, પારકાની વસ્તુ તરફ નિઃસ્પૃહતા, બ્રહ્મચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધીરજ, ઓછો ખોરાક અને પવિત્રતા, એ દસ યમો છે. તપ, સતોષ, શ્રદ્ધા, દાન, ઈશ્વરપૂજન, વેદાંતવિચાર, વિનય, વેદમાં કહેલાં કર્મોમાં શ્રદ્ધા અને જપ, એ દસ નિયમો છે. સ્વસ્તિક, ગોમુખ, પદ્માસન, વીરાસન, સિંહ, મુક્ત, ભદ્ર, અને મધુર, એ આઠ આસનો છે. એ આસનો કરવાથી શરીરના

ખધા રોગો નાશ પામે છે. પ્રાણાયામ કરવાથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. શરીરની ઊંચાઈ છન્તુ આંગળની છે. પ્રાણ તેના કરતાં બાર આંગળ અધિક છે. શરીરમાં નાભિની પાસે કન્દ છે. તે કન્દમાંથી ચૌદ મુખ્ય નાડીઓ નીકળે છે: ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, સરસ્વતી, વાસુકી, પૂષા, હસ્તિજિહ્વા, યશસ્વિની, વિશ્વોદરી, કુકુ, શંખિની, પયસ્વિની, અક્ષંબુસા અને ગાંધારી. સુષુમ્ણા નાડી મોક્ષની પ્રાપ્તિ કરાવે છે. તે શુદ્ધાની પાછળથી મેરુદંડ (કરોડરજ્જુ)ને આધારે માથા સુધી ઊંચી ચઢે છે. એ સુષુમ્ણાના ડાબા ભાગમાં ઇડા અને જમણા ભાગમાં પિંગલા છે. વાયુઓ દસ છે: પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન, ઉદાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. કૃળમૂળ અને પાણીવાળા તપોવનમાં, દેવાલયમાં, નદીને કિનારે, ગામમાં અથવા નગરમાં સુંદર આશ્રમમાં યોગનો આરંભ કરવો. પહેલાં ગણપતિની પૂજા કરી, ઇશ્વરેવને નમસ્કાર કરી, આસન વાળતું અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. સવાર, બપોર, સાંજ અને મધરાત એ દરેક વખતે ધીમેધીમે એંસીએંસી પ્રાણાયામ કરવા. અભ્યાસ થતાં, પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ થઈ મન સ્થિર થાય છે. આ મનની સ્થિરતાને જ મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. જુદીજુદી જાતના પ્રાણાયામો, ખંધો વગેરે યોગની ક્રિયાઓ કરવાથી જુદાજુદા રોગોનો નાશ થાય છે, તેમજ ભૂખ, તરસ, આળસ, ઊંઘ વગેરે પર પૂરેપૂરો કાબૂ મળે છે. મનની વૃત્તિને અંદર રોકીને આંખને ઉઘાડમીંચ વિનાંની કરવી, તેને વૈષ્ણવી મુદ્રા કહે છે. યોગાભ્યાસ વડે ઉન્મની દશા પ્રાપ્ત થતાં યોગીને યોગનિદ્રા પ્રાપ્ત થાય છે. એ યોગનિદ્રા આવતાં કાળ રહેતો નથી. બહારના અને અંદરના ખધા વિચારોને તદ્દન છોડી દઈ માત્ર ચૈતન્યમાં જ સ્થિર બનવું. જેમ કપૂર અગ્નિમાં અને મીઠું પાણીમાં લીન થઈ બળે છે, તેમ મનને તત્ત્વમાં

લીન કરવું.

ચિત્તનાશના જે માર્ગ છે : યોગ અને જ્ઞાન. યોગ એટલે ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ, અને જ્ઞાન એટલે ચિત્તનું બરાબર નિરીક્ષણ. મનનો નિરોધ થતાં તે તદ્દન શાંત બની જાય છે, અને મન શાંત થતાં આ સંસાર પણ શાંત થઈ જાય છે. શરીરના જીહ્વાજીહ્વા ભાગ પર, સ્થિર બનેલા મનનું ધારણ કરવાથી જીહ્વાજીહ્વા લોકોનું જ્ઞાન થાય છે; જેમકે, નાકના ટેરવા પર ધારણ કરવાથી ઇન્દ્રલોકનું, તેની નીચે સંયમ કરવાથી અગ્નિલોકનું, વગેરે. જીહ્વાજીહ્વા વસ્તુઓ પર તેનું ધારણ કરવાથી જીહ્વાજીહ્વા યોગની શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; જેમકે, ખીજના ચિત્ત પર સંયમ કરવાથી તેના મનના વિચારો જાણી શકાય છે, શરીરના રૂપ પર સંયમ કરવાથી અદૃશ્ય ચવાની શક્તિ મળે છે, વગેરે.

પાંચ પ્રકારના વિષયોમાં ભટકતી ઇન્દ્રિયોને બળ વડે પાછી ખેંચવી, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જે કંઈ દેખાય છે તે બધું આત્મા જ છે, એવો વિચાર પ્રત્યાહાર છે. કર્મફળનો ત્યાગ પણ પ્રત્યાહાર છે. ધારણના ત્રણ પ્રકાર છે : આત્મામાં મનને એકાગ્ર કરવું, હૃદયના આકાશમાં બહારના આકાશની ધારણા કરવી, અને પૃથ્વી વગેરે પાંચ મહાભૂતોમાં મનની ધારણા કરવી. ધ્યાન બે પ્રકારનું છે : સચ્ચિદ્ અને નિર્ગુણ. મૂર્તિનું ધ્યાન સચ્ચિદ્ છે, અને આત્માનું ધ્યાન નિર્ગુણ છે. જીવાત્મા એને પરમાત્માની એકતા થતાં બધી ત્રિપુટીઓનો લય થઈ જે પરમાનંદ-સ્વરૂપ શુદ્ધ ચૈતન્ય-અવસ્થા બાકી રહે છે, તે સમાધિ છે.

બ્રહ્મ સત્ય, વિજ્ઞાન અને અનંતરૂપ છે. તે બ્રહ્મમાં જ આ આત્મા વિશ્વ ઓતપ્રોત રહે છે. તેનું જ્ઞાન થતાં બધું જણાય છે. એ બ્રહ્મ હાથ, પગ, આંખ, કાન વગેરેથી રહિત છે, મન અને વાણીથી પર છે, અને એકમાત્ર જ્ઞાન વડે જ મેળવી શકાય.

તે એક, સર્વવ્યાપક, સૂક્ષ્મ, દોષરહિત, નિષ્ક્રિય, સત્-ચિત્-આનંદરૂપ, શાંત અને અમર છે. એ નિર્ગુણ બ્રહ્મનું જ્ઞાન મેળવી, પછી સર્વના ઈશ્વર, સર્વના અંતરાત્મા અને સર્વને ઉત્પન્ન કરનાર એવા તેના સચ્ચિદરૂપને જાણવું. વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને સંહારનું કારણ પણ એ બ્રહ્મ જ છે.

## ૫૦—પૈંગલ ઉપનિષદ (સાર)

પૈંગલમુનિએ યાજ્ઞવલ્ક્યને પરમરહસ્ય વિષે પ્રશ્ન પૂછ્યો, તેના ઉત્તરમાં યાજ્ઞવલ્ક્યે કહ્યું:—સૌથી પહેલાં સત્-રૂપ બ્રહ્મ જ હતું. તે નિત્ય, મુક્ત, વિકારરહિત અને સત્-ચિત્-આનંદરૂપ હતું. જેમ રણમાં પાણી (મૃગજળ) હોય અને છીપમાં રૂપ હોય, તેમ એ બ્રહ્મમાં ત્રણ ગુણવાળી મૂલ પ્રકૃતિ હતી; અને તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડ્યું, તે સાક્ષિચૈતન્ય કહેવાયું. એ મૂલ પ્રકૃતિમાંથી સત્-ગુણપ્રધાન અવ્યક્ત નામની આવરણશક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડ્યું, તે-ઈશ્વરચૈતન્ય કહેવાયું. એ ઈશ્વરચૈતન્ય જ જગતની સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને લયનું કારણ છે. એ અવ્યક્તમાંથી રજેગુણપ્રધાન મહત્ નામની વિશ્લેષશક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડ્યું, તે હિરણ્ય-ગર્ભચૈતન્ય થયું. એ મહત્તત્ત્વમાંથી તમોગુણપ્રધાન અહંકાર નામની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. આત્મામાંથી આકાશ, તેમાંથી વાયુ, તેમાંથી તેજ, તેમાંથી જળ અને તેમાંથી પૃથ્વી—એ ક્રમે પાંચ મહાભૂતો અને સૂક્ષ્મ તત્ત્વોનાં ઉત્પન્ન થયાં; અને એ પાંચ મહાભૂતોમાંથી આખા જગતનાં પ્રાણીમાત્ર ઉત્પન્ન થયાં.

પ્રાણીઓને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એમ પાંચ કોશો છે. અન્નમય કોશ સ્થૂલ શરીર કહેવાય છે. પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય એ ત્રણ કોશ મળી સૂક્ષ્મ અથવા સિંગશરીર થાય છે, અને આનંદમય કોશ

કારણશરીર કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ, પાંચ મહાબૂત, ચાર અંતઃકરણ, કામ, ક્રમ અને અજ્ઞાન, એ આઠ પુરો છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને મરણ, એ પાંચ અવસ્થાઓ છે. પહેલી ત્રણ અવસ્થામાં આત્મા અનુક્રમે ચૈશ્વાનર, તૈજસ અને પ્રાણ નામનો કહેવાય છે. આખા જગતની અર્થાત્ સમષ્ટિની જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં આત્મા અનુક્રમે વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ અને ઇશ્વર કહેવાય છે. અંતઃકરણમાં પ્રતિબિંબિત થયેલું ચૈતન્ય જાગ્રત વગેરે ત્રણ અવસ્થાને ભોગવે છે. જ્ઞાન વગેરે ઇન્દ્રિયો જ્યારે બહારના વિષયોને જાણે છે, ત્યારે જાગ્રત-અવસ્થા કહેવાય છે. બહારની ઇન્દ્રિયો, શાંત બની જઈ માત્ર અંદરના સંસ્કાર(અથવા વાસના કે છાપ)-રૂપ વિષયોને જ્યારે મનુષ્ય અનુભવે છે, ત્યારે સ્વપ્ન-અવસ્થા કહેવાય છે. જ્યારે બહારના અને અંદરના વિષયો શાંત થઈ જતાં, ઇન્દ્રિયોના જ્ઞાન વિનાનું એકમાત્ર ચિત્ત જ બાકી રહે છે, ત્યારે સુષુપ્તિ-અવસ્થા કહેવાય છે. આ સુષુપ્તિ-અવસ્થામાં જીવ અજ્ઞાનમાં પ્રવેશીને આનંદ ભોગવે છે. અકસ્માત ધોકા લાગવાથી ભય અને અજ્ઞાનને લઈને મૂર્છા નામની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. પાંચમી અવસ્થા મરણની છે. તે અવસ્થામાં ગયેલો જીવ પોતાની ઇન્દ્રિયો તથા પ્રાણો વગેરેને સંકેતી લઈ, બીજો દેહ ધારણ કરી, બીજાં લોકમાં ચાલ્યો જાય છે. પોતાનાં પૂર્વકર્મોને લીધે તે નિરંતર એક દેહમાંથી બીજામાં ભ્રમ્યા કરે છે. છેવટે જ્યારે સત્કર્મ પરિપક્વ થાય છે, ત્યારે મનુષ્યને મોક્ષની ઇચ્છા થાય છે. એમ થતાં જીવ અને પરમાત્માની એકતાનો તેને વિચાર આવે છે. તે વેદાંતનાં મહાવાક્યો, જેવાં કે ‘તત્ત્વમસિ,’ ‘અહં બ્રહ્માસ્મિ’ વગેરેનું શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરે છે. ત્યારબાદ તેને પ્રમાણિ પ્રાપ્ત થાય છે; અને વાસના-જળનો ક્ષય થતાં તેમજ પાપપુણ્ય પણ તદન જતાં રહેતાં, તે

જીવન્મુક્ત થાય છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિના ક્રમથી હિલટા ક્રમે પંચ-મહાભૂત વગેરેનો પોતપોતાના કારણમાંગલય કરીને એ જીવન્મુક્ત જ્યારે દેહ છોડી દે છે, ત્યારે વિદેહમુક્ત બને છે. એવો જ્ઞાની તીર્થમાં કે ચંડાળના ઘરમાં સરીર ત્યજે, તોપણ તેની તો મુક્તિ જ થાય છે. જેમ પાણીમાં પાણી નાખીએ તો તે એકરૂપ બની જાય છે, તેમ એ જ્ઞાની પણ બ્રહ્મમાં એકરૂપ બની જાય છે. ‘હું બ્રહ્મ છું’ એવો નિશ્ચય જ મોક્ષપ્રાપ્તિનું કારણ છે. ‘મમ’સાવ(મારાપણા)થી જીવને બંધન થાય છે. પણ મનની ઉન્મત્તની અવસ્થામાં એ મમસાવરૂપ દ્વૈત રહેતું નથી. આથી મનની ઉન્મત્તની અવસ્થા જ પરમપદ છે.

## ૫૧-લિક્ષુક ઉપનિષદ (સાર)

લિક્ષુકો ચાર પ્રકારના છે: કુટીચક, બહ્લક, હંસ અને પરમહંસ. તેઓ બધાના બહારના વેશ અને આચારો જુદાજુદા હોવા છતાં, તેઓ સર્વે મોક્ષની જ ઇચ્છા રાખનારા હોય છે.

## ૫૨-મહોપનિષદ\* (સાર)

જગત ઉત્પન્ન થયું તે પહેલાં એક નારાયણ જ હતા. તેણે આ બધી દુનિયા ઉત્પન્ન કરી. હશ ઇન્દ્રિયો, મૂન, બુદ્ધિ, અહંકાર, પ્રાણ, પાંચ મહાભૂતો વગેરે બધુંય તેણે ઉત્પન્નયું.

સગવાન વેદવ્યાસના પુત્ર શુકદેવજી જન્મથી જ જ્ઞાની

\* આ ઉપનિષદ પણ ‘તેજોબિંદુ ઉપનિષદ’ની જેમ બે રૂપમાં મળે છે. એક રૂપમાં તે તદન દ્વંદ્વ—માત્ર એક જ અધ્યાયનું મળે છે, અને બીજા રૂપમાં તે ૭ અધ્યાયમાં વહેંચાયેલા સગસગ ૫૦૦-૫૫૦ શ્લોકોનું મળે છે. અહીં આપવામાં આવેલો સાર મોટા ઉપનિષદનો છે. ‘તેજોબિંદુ ઉપનિષદ’ની જેમ જ આ ઉપનિષદનો સાર પણ શ્રી નરસુરામ સર્માએ દ્વંદ્વ ઉપનિષદમાંથી જ ઉદ્ધૃત કર્યો છે.

હતા, અને તેથી તેમને આ જગતના કોઈ પણ વિષયમાં પ્રીતિ હતી નહિ. વળી તેમણે પોતાની સૂક્ષ્મ શુદ્ધિ વડે જાણી લીધું હતું કે સમિચ્છદાન દરૂપ પ્રભે તેઓ પોતે જ છે. પરંતુ તેમના મનમાં એક શંકા રહી ગઈ હતી, અને તે એ કે, આ બધું જગત ઉત્પન્ન થયું કેવી રીતે અને તેનો નાશ કેવી રીતે થાય? આ પ્રશ્ન પૂછવા તેઓ તેમના પિતા શ્રીવેદવ્યાસ પાસે ગયા. શ્રીવેદવ્યાસે એમને વિદેહનગરીના રાજા જનક પાસે જવાનું કહ્યું. આથી શુકદેવજી જનકરાજને ત્યાં ગયા. જનકરાજએ તેમના વૈરાગ્યની અનેક રીતે પરીક્ષા કરી. તે સર્વમાંથી શુકદેવજી પાર જીતયા. ત્યારબાદ શુકદેવજીએ પોતાની શંકા જનકરાજને કહી. ત્યારે જનકે તેમને ઉત્તર આપ્યો કે, જગત તો મનની કલ્પના વડે જ ઉત્પન્ન થયું છે અને એ કલ્પનાનો નાશ થતાંની સાથે જ જગતનો નાશ થઈ જાય છે. જે બધું દેખાય છે તેમાંનું કશું છે જ નહિ એવું જ્ઞાન થતાં મનનો નાશ થઈ જાય છે, અને એ અવસ્થાને જ પરનિર્વાણ કહેવાય છે. બધી વાસનાઓનો સદંતર ત્યાગ, એ જ સાચો મોક્ષ છે; જ્યારે જગતનાં પદાર્થો છે એવી દૃઢ ભાવના રાખવી, એ જ બંધન છે. જે માણસને ભોગોમાં પ્રીતિ નથી, સુખદુઃખ, હરખશોક વગેરે લાગતાં નથી, અને જેણે અહંકારથી ભરેલી વાસનાઓને છોડી દીધી છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. જે માણસને રાગદ્વેષ, ધર્મઅધર્મ વગેરે અડકતા નથી, જેને અહંભાવ કેં માનઅપમાન નથી, અને જે આત્મામાં જ પ્રીતિ રાખે છે, તે જીવન્મુક્ત છે. જે માણસ કંઈ કરતો છતાં દુઃખ પામતો નથી તેમજ કંઈનાં ફળની ઇચ્છા પણ રાખતો નથી, અને આ આખું દર્શન જગત જેણે મનથી ત્યજી દીધું છે, તે જીવન્મુક્ત છે. જે માણસને ગમે તેવા સ્વાદવાશું ભોજન પણ ચાહે છે, જેને જન્મ, મરણ, ચડવણી, ગરીબાઈ, પૈસા, દુઃખ વગેરેમાં પણ સમસાધ છે, અને



જેણે બધી ઇચ્છાઓને છોડી દીધી છે, તે જીવન્મુક્ત છે. જે માણસની સંસારરૂપી કલ્પના નાશ પામી ગઈ છે, અને જે બધા વ્યવહાર કરતો હોવા છતાં નિઃસ્પૃહ છે, તે જીવન્મુક્ત છે. એવો જીવન્મુક્ત જ મરણકાળે પોતાનો દેહ છોડી દઈને વિદેહ-મુક્ત બને છે. શુકદેવજી આ ઉપદેશ સાંભળીને શાન્ત બન્યા અને મેરુપર્વતના શિખર પર જઈ હજાર વર્ષ સુધીની સમાધિ લઈ પરમતત્ત્વમાં એક બની ગયા.

નિદાઘ નામના એક મહામુનિએ એક વખત ઋશુ નામના મહાત્મા પાસે જઈને કહ્યું: ભગવન, મારા મનમાં આમ વિચાર રુક્યો છે કે માણસ જન્મે છે અને મરે છે અને એવી રીતે જન્મમરણના ફેરામાં અનેક વખત ભટક્યા કરે છે. વળી માણસનું આ જીવન પણ પાંદડાના છેડા પરથી ભટકતા પાણીના ટીપા જેવું ક્ષણિક છે. આ જગતમાં જીવે છે તો બધાય, પણ ખરું તો તેનું જ જીવતર કહેવાય કે જેણે પરમ શાન્તિનું સ્થાન મેળવી લીધું છે. વળી ખરું જોતાં તો આખા જગતનું કારણ મન જ છે. એ મન છે તો જગત છે, અને એ મનનો નાશ થતાં જગતનો પણ નાશ થઈ જાય છે. પણ એ મનને રોકવું તો હરિયો પી જવા જેટલું અને અગ્નિ ખાવા જેટલું કઠણ છે. સંસારનાં બધાં દુઃખોનું કારણ તૃષ્ણા જ છે, અને સંસારમાં સુખ તો જૂજ જ છે. તેમાં પણ વળી કાળે બધાંનું સતત ભક્ષણ કર્યું જાય છે. આમ હોઈ સંસારના ભોગવિલાસમાં મારું મન લાગતું નથી. તો, હે શુરુદેવ! આંખ મને ખરું તત્ત્વજ્ઞાન સમજાવો.

આ સાંભળી ઋશુ મહાત્માએ તેને ઉત્તર આપ્યો: હે નિદાઘ, તારે માટે હવે બીજું કંઈ બંધુવાનું બાકી નથી. માત્ર તારા મન પર જે ભ્રમરૂપ આવરણ ચઢી ગયું છે, તે હું દૂર કરું છું. ભોક્ષના દરવાજા પર ચાર દ્વારપાળો છે—શાન્તિ, વિચાર, સંતોષ

અને પ્રાપ્તિ. એનાં હાથ પછી એકને તું તારો કરી દે. એક વગર યત્નાં એ જધાય તારે વગર દર્શ જશે. સૌથી પહેલાં સ્વચ્છતામાંથી છૂટવાને માટે તારી હૃદયને શાંતિના અભ્યાસ વડે શુદ્ધ બનાવ. શાંતિના અભ્યાસ વડે અને ગુરુ પરની શ્રદ્ધા વડે તું આત્માની પ્રાપ્તિ કરી શકીશ. એ તું સતત સંકલ્પ અને આશાના ત્યાગ કરના રહેશે. તો તારું ચિત્ત નાશ પામી જશે. ચિત્ત શાંત બની જવું. ને જ સમાધિ છે અને તે જ મુક્તિ છે. માટે ચિત્તને છોડી દઈને તું મૂંઝા, આંધળા અને બેચેની જેમ રહે. જે તને દેખાય છે તે આ આખું જગત માત્ર ચૈતન્યનો અવકાશ જ છે અને તેનાથી ભર્યું નથી. માટે તું હમેશા જ્ઞાન પામેલા હોઈ અને હમેશા આત્માને બાંધેલા હોઈ શાંત મહા-સાગરની જેમ સ્થિર થા. તત્ત્વનું જ્ઞાન થવું, એ જ ખરી સમાધિ છે અને નહિ કે સૂનમૂન બની બેસી રહેવું. કારણ કે આત્મામાં કરવાપણું કે ન કરવાપણું છે જ નહિ. ગુરુ અને શાસ્ત્ર વડે બતાવાયેલા માર્ગ અને તારા ચોતાના અનુસર વડે એમ નિશ્ચયપૂર્વક બાળ કે 'હું પ્રાણ જ છું,' અને એ જ્ઞાન વડે શાંતિને પ્રાપ્ત કર. અર્થ વિષયો મત્તેના ધૈર્ય વડે જ્ઞાન મળે છે. જેને દિશાઓરૂપ ભ્રમ નાશ પામ્યો છે, તેને પણ પહેલાંની જેમ જ દિશાઓ તો સાસમાન થાય જ છે. તેવી જ રીતે જ્ઞાન થતાં, જગત બહારથી દેખાતું હોવા છતાં ખરું બેતાં તો તે નથી જ એમ નિશ્ચયપૂર્વક બાળ. દુનિયાનું સારનરસ એવા, સાંભળવા અને ભોગવવા છતાં જેને હરખશોક થતા નથી, તે જ ખરેખર શાંત માણસ કહેવાય છે. જે નથી મળ્યું તેની ઇચ્છા નથી કરતો, અને જે મળ્યું છે તેને ભોગવે છે, તે જ ખરો સંતોષી છે. જે વખતે જે મળે તેમાં જે માણસ સંતોષ માને છે, તેને આનંદ આપનારી જીવન્મુક્ત અવસ્થા આપોઆપ આવી મળે છે. તેને માટે કરવાનું કે ન કરવાનું કંઈ રહેતું નથી. ભરણીમાં પડતાં

જેમ સ્વપ્ન નાશ પામે છે, તેમ કલ્પનો છેડો આવતાં આ આત્મ  
જડ અને ચેતન જગત નાશ પામી જાય છે. જેમ સોનાનું કડું  
સોનાથી જુદું નથી, તેમ આ જગત પરમતત્ત્વથી જુદું નથી. એ  
પરમતત્ત્વ જ આ જગતરૂપ જાદુ રચે છે. જ્યારે દ્રષ્ટા (જેનારો)  
દશ્ય વસ્તુમાં બંધાઈ જાય છે, ત્યારે બંધન થાય છે; અને એ જ  
દ્રષ્ટા ફરી પાછો દશ્ય વસ્તુના અભાવ વડે મુક્ત બને છે.  
મન જ આ જગત રૂપ જાદુના ખેલ ખતાવે છે. આથી જ્યાં  
સુધી મન છે, ત્યાં સુધી મોક્ષ મળવો શક્ય નથી. અને મન તો  
માત્ર સંકલ્પરૂપ છે. જ્યાં જ્યાં સંકલ્પ છે, ત્યાં ત્યાં મન છે.  
આથી સંકલ્પો શાન્ત બની જતાં મન પણ નાશ પામે છે  
અને માત્ર આત્મસ્વરૂપ જ બાકી રહી જાય છે. જ્યારે ચેતન્ય  
એક વસ્તુ પરથી બીજી વસ્તુ પર જાય છે, ત્યારે એ બેની વચ-  
માં એ બન્ને વિનાની જે અવસ્થા છે, તેને ચિદાકાશ કહેવાય છે.  
જે તું બધા સંકલ્પો છોડી દઈ એ ચિદાકાશમાં સ્થિર બનશે,  
તો જરૂર તું પરમ શાન્તિની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીશ. હે નિદામ!  
ચિત્ત જ સંસારરૂપ છે, અને તે જ શાન્ત બની જતાં સંસારનો  
અંત આવે છે. મન વડે ભાવના કરવાથી જ શરીર શરીરરૂપ  
બન્યું છે, અને તેથી શરીરની વાસના (ભાવના) દૂર થઈ જતાં  
શરીરના ધર્મો તને લાગશે નહિ. વિચાર ન કરવારૂપ શસ્ત્ર વડે  
જ્યારે ચિત્તનો નાશ કરાય છે, ત્યારે સર્વ ઠેકાણે રહેલા શાન્ત  
બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. ચંચળતા વિનાનું મન તો કયાંય પણ  
જેવામાં આવતું નથી; કારણ કે જેમ ગરમી એ અગ્નિનો ગુણ છે,  
તેમ ચંચળતા મનનો ગુણ છે. પણ જે ચંચળતા વિનાનું છે, તે  
તો અમૃતત્ત્વ અર્થાત્ મોક્ષ જ છે. આથી જ તું બધા સંકલ્પ-  
વિકલ્પોનો ત્યાગ કરી શાન્ત બની જા. મનનો નિગ્રહ કરવામાં  
મન જ સમર્થ છે. માટે મન વડે જ મનનો નાશ કરવાનો છે,  
અને તારા આત્માને તારે પોતે જ સંસારસાગરમાંથી તારવાનો

‘છે; કેમકે બીજે કોઈ તેને તારી શકતો નથી. ભોગ ભોગવવાની ઇચ્છાને અને સંકલ્પોને તેમજ હુંપણું—મારાપણું વગેરેને છોડી દઈને તું સુખી થા.

તું—ભાવ, હું—ભાવ વગેરે અહીં કરો પણ છે જ નહિ, તેમજ પોતાનું, પારકું એવું પણ કંઈ જ નથી; કારણ કે આ આખું જગત શાન્ત, અનન્ત, આસાસરહિત, નામરહિત અને કારણ વિનાનું એવું બ્રહ્મ જ છે. સાક્ષીરૂપ, શુદ્ધ અને સંકલ્પ-વિનાના ચિદાત્મામાં અનેક જગતો પ્રતિબિમ્બરૂપે દેખાય છે; પણ બ્રહ્મ તો એકમાત્ર અને અખંડ છે, એમ નિશ્ચયપૂર્વક માન અને ચિત્તને અચંચળ બનાવ. હું એ નથી અને બીજું પણ કંઈ નથી, પરંતુ હું બ્રહ્મ જ છું એમ જે જાણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે. આ સંસારરૂપ સાગરમાંથી તરવાને માટે મન ઉપર છત મેળવ્યા સિવાય બીજે કોઈ પણ ઉપાય નથી. એક તત્ત્વના દૃઢ અભ્યાસ વડે જ્યાં સુધી મન જિતાયું નથી, ત્યાં સુધી અંતઃકરણ-માં વાસનાઓ રહે જ છે. આ આખું વિશ્વ હું જ છું, અને પરમાત્મા પણ હું જ છું, અને મારા સિવાય બીજું કંઈ છે જ નહિ, એવો જે અહંકાર તે પરમ અહંકાર કહેવાય છે. અથવા હું આ આખા વિશ્વથી જુદો છું અને વાળના છેડા કરતાં પણ સૂક્ષ્મ છું, એવો અહંકાર પણ પરમ અહંકાર કહેવાય છે. આ જે જાતના અહંકાર બંધનરૂપ નથી થતા, પરંતુ ગિલટા મોક્ષ આપનારા નીવડે છે. એ જે અહંકારનો આશ્રય લઈને જીવન્મુકિતને પામી શકાય છે. બધું જ બ્રહ્મરૂપ છે એવી ભાવનાની અંદર અમુક જુદું છે, એવી જે ભેદદષ્ટિ તે જ અવિદ્યા કહેવાય છે. એ અવિદ્યા કેવી છે અથવા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઈ તેનો તું વિચાર કરતો નહિ, પણ એનો કેવી રીતે નાશ કરવો તેનો જ એક માત્ર તું વિચાર કર, કારણ કે તેનો નાશ થઈ જતાં તને પરમપદની પ્રાપ્તિ થશે. ચિત્તશક્તિ જ્યારે પોતાના વિષયરૂપ

પદાર્થોને પોતાથી જુદા તરીકે જુએ છે, ત્યારે તે ચિત્તશક્તિ જ સંકલ્પરૂપ થાય છે. એ સંકલ્પો પોતાની મેળે જ વધે છે અને દુઃખદાયક થાય છે. માટે એ સંકલ્પનો નાશ કરીને આત્મામાં સ્થિર બની જા.

તું જે હો તે હો, અને એ સહજ રૂપે જ આ જગતમાં લહેરથી રહે. પણ દરેક ઠેકાણે હું કર્તા નથી એવી ભાવના રાખ, અને બધા પ્રસંગોમાં સમતા રાખ. તારા સંકલ્પનો નાશ થઈ જતાં દુઃખ, સુખ, બોગવિલાસ વગેરેમાં સમતા (સમત્વ, સરખાપણું) આપોઆપ આવી જશે. અથવા તો, હે નિદાઘ-મુનિ ! કરવાપણું તેમજ નહિ કરવાપણું એ બંનેને છોડી દઈને મનને (ઘોળીને) પી જા, અને તું જેવો હો તેવો સ્થિર બની જા. હું જુદો અને આ જુદું એવી શ્રાન્તિને તું છોડી દે.

જો સત્યની સાથે અસત્ય રહેલું છે, રમ્યની સાથે અરમ્ય રહેલું છે, સુખની સાથે દુઃખ રહેલું છે, તો તેમાંથી માત્ર એકનો જ સ્વીકાર કેવી રીતે થઈ શકે ? જેમ જાડને કુહાડા વડે તોડી પડાય, તેમ મનને મન વડે જ કાપીને અને પરમપદ મેળવીને તું સ્થિર બની જા. દોરડા વડે બંધાયેલાને તો ખીંતે કાઈ છોડાવી શકે છે, પરંતુ તૃણા વડે બંધાયેલાને ખીંતે કેવી રીતે મુક્ત કરે ? માટે, હે નિદાઘ ! સંકલ્પને છોડી દઈને તું પોતે જ તારી તૃણાનો ત્યાગ કર. હું અને મારું એવા વિચારો છોડી દઈને અને બુદ્ધિને અંદર વાળીને વાસનારહિતપણે અને માત્ર લીલા (ખેલ) તરીકે તું બધો વ્યવહાર કર. જે અહંકાર-રૂપ વાસનાને છોડી દઈને માત્ર લીલારૂપે જ વર્તે છે, તે જીવ-મુક્ત કહેવાય છે. મન અને ઇન્દ્રિયો પર જેઓનો સંયમ છે એવા અને એની મેળે આવતાં સુખદુઃખમાં સમાનવૃત્તિવાળા સંન્યાસી અને યોગી-એ બે જ માત્ર બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થયેલા અને રોગરહિત બનેલા છે.

તરસ, આળસ, મોહ અને મૈથુન એ તેજનો ભાગ છે. ગતિ, આંખની પાંપણનું બંધ-ઉઘાડ થવું વગેરે વાયુનો ભાગ છે. અને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને લય એ આકાશનો ભાગ છે. અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય, ક્રોધરહિતપણું, પવિત્રતા, સંતોષ વગેરે સાર્વિક ગુણો છે. હું કર્તા છું, હું ભોક્તા છું, વગેરે બોલવારૂપ અભિમાન એ રાજસ ગુણ છે. બોધ, આળસ, મોહ, મૈથુન, ચોરી વગેરે તામસ ગુણો છે. બ્રહ્મ, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુલીય એવી આત્માની ચાર અવસ્થાઓ છે. મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, અને પાંચ મહાભૂત એ આઠ પ્રકૃતિઓ કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિ મળીને સત્તર તત્ત્વનું લિંગશરીર બને છે. પ્રકૃતિ, મહાત્મા, અહંકાર, મન, પાંચ તન્માત્રા, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય, પાંચ કર્મેન્દ્રિય, અને પાંચ મહાભૂત મળી ચોવીસ તત્ત્વો કહેવાય છે. અને પુરુષ એ ચોવીસે તત્ત્વો છે.

### ૫૪-યોગશિષ્યોપનિષ

સુખ-દુઃખ, કામ-ક્રોધ અને આત્મા જીવ કહેવાય છે, અને એ શિવ બને છે. એ બધા દોષોને દા. જ્ઞાન અને યોગ.

[આ આખા ઉપનિષદમાં વગેરે યોગની ક્રિયાઓનું અને ચક્ર વર્ણન છે. પરંતુ તે સામાન્ય લોકોએ ન હોવાથી અહીં તેનો સાર મૂળ ઉપનિષદ જ વર્ણવેલું.]

## ૫૫-તુરીયાતીત ઉપનિષદ (સાર)

અવધૂતનો માર્ગ આ જગતમાં અતિ દુર્લભ છે. એનું ચિત્ત હમેશ નારાયણમાં જ રહે છે, અને નારાયણ તેનામાં રહે છે. એ અવધૂત ક્રમે કરીને કુટીચક, ખડ્ડક અને હંસ નામની સંન્યાસની અવસ્થાઓમાંથી પસાર થઈને છેવટે પરમહંસ દશામાં રહીને દણ્ડ, કમંડળ, અને વસ્ત્રો સુધ્ધાં બધી વસ્તુનો ત્યાગ કરે છે. તે પુણ્ય અને પાપને, જ્ઞાન અને અજ્ઞાનને તેમજ ટાક, ગરમી, સુખ, દુઃખ વગેરે બધાને છોડી દે છે, અને લાલ-નુકસાનને સરખાં ગણે છે. બધાથી જીંચું અને સર્વવ્યાપક એવું અદ્વૈત એ જ તેનો સિદ્ધાંત છે, અને પોતાથી જીવું એવું બીજું કંઈ જ નથી એમ એ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે. તે દુઃખમાં દુઃખી થતો નથી તેમજ સુખમાં હરખાતો નથી. પરંતુ માત્ર પરમ-તત્ત્વનો આધાર રાખીને અને બધું બૂઝી જઈને તે તુરીયાતીત નામની અવધૂતદશામાં રહે છે.

## ૫૬-સંન્યાસ ઉપનિષદ (સાર)

સંન્યાસ સેવા ઇચ્છનારે પોતાના વ્યવહારનો બધો સાર પોતાના પુત્ર ઉપર છોડી દેવો, અને પછી માથું મૂંડાવી તેમજ જનોઈ ઉતારી નાખી સંન્યાસી બની જવું. સંન્યાસી બન્યા પછી માત્ર ઓસડની જેમ શરીર ટકાવી રાખવા પૂરતો ખોરાક લેવા માગીને આવે. બધી વસ્તુઓ પર વૈરાગ્યવાળો, શુદ્ધ ચિત્તવાળો તેમજ આશા, અદેખાઈ, અહંકાર વગેરે વિનાનો માણસ જ સંન્યાસ સેવાને લાયક છે.

સંન્યાસીઓ ચાર જાતના છે: વૈરાગ્યસંન્યાસી, જ્ઞાન-સંન્યાસી, જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસી અને કર્મસંન્યાસી. (આ ચાર જાતના વર્ણનને માટે જીઓ નારદપરિત્રાજક ઉપનિષદનો આર.) સંન્યાસીઓની અવસ્થા છ પ્રકારની છે: કુટીચક, ખડ્ડક, હંસ,

પરમહંસ, તુરીયાતીત, અને અવધૂત. સંન્યાસીએ હમેશ આત્માના અનુસંધાનમાં ચિત્ત રાખવું. એના ત્રિવાય બીજાં શાસ્ત્રોના અભ્યાસ નકામો છે. સંન્યાસીએ બાળક, ગાંડા અથવા પિશાચની જેમ રહેવું. આખું જગત અથવા પોતે પણ છે જ નહિ એમ એણે ગણવું. દેહ વગેરે તો અચેતન છે અને હું પોતે તો અચેતન નથી જ, તેમ જ હું તો બહાર અને અંદર બંધે વ્યાપી રહેલો અને શાન્ત, નિર્દોષ તેમજ વિકલ્પરહિત છું. આ સૂર્ય વગેરે આખી સૃષ્ટિ મારારૂપ ચેતન વડે જ ભાસે છે. આ બધી ઈન્દ્રિયોની વૃત્તિઓ મારા વડે જ ભેદ છે. આત્મસ્વરૂપ અને ચિત્તસ્વરૂપ એવા મને નમસ્કાર હો.

ચિત્તરહિત બનેલું ચૈતન્ય પ્રત્યક્ચૈતન્ય કહેવાય છે, અને ત્યાં મન ન હોવાથી તેમાં કલ્પનારૂપ દોષ હોતો નથી. એ નિર્મળ આત્મચૈતન્યમાં હું સ્થિર બન્યો છું, અને હવે મને ઇચ્છા કે અનિચ્છા જેવું કંઈ રહ્યું નથી.

સંન્યાસી આ પ્રમાણે નિશ્ચય કરીને નિર્વિકલ્પ સમાધિનો અનુભવ કરે.

### ૫૭—પરમહંસ પરિવ્રાજક ઉપનિષદ (સાર)

આ ઉપનિષદમાં સંન્યાસ કેવી રીતે લેવો તેનો વિધિ મંત્રો સાથે આપવામાં આવ્યો છે. આગલા ત્રણે આશ્રમનાં કર્મો ખરાબર કર્યા બાદ જ્યારે જગત તરફ વૈરાગ્ય આવે ત્યારે સંન્યાસ લેવો, અને સંન્યાસ લીધા પછી સંન્યાસીના ધર્મે પાળવા. (આ બધા ધર્મો આગળ અનેક ઉપનિષદોના સારમાં આપેલા છે તેથી અહીં પાછા લખવામાં આવ્યા નથી.)

બ્રહ્મપ્રભુ અર્થાત્ બ્રહ્મનો વાચક હ્રુકાર સોળ માત્રાનો છે, અને તે જગત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુરીય એમ ચાર અવસ્થાને અનુરૂપ છે. જગત અવસ્થામાં ઉપલી ચારે અવસ્થા હોઈ ચાર



પ્રકારની જાત અવસ્થા ગણાય છે—જેમકે જાતજાત, જાત-ત્વમ, જાતસ્તુષ્ઠિ અને જાતગુરીય. તે જ પ્રમાણે ખાકીની દરેક અવસ્થાના પણ ચાર ચાર અવાન્તર પ્રકારો થાય છે. આમ અધી મળીને સોળ અવસ્થા થાય છે, અને એ અનુસાર ઝૂંકારની પણ સોળ માત્રાઓ થાય છે. આ સોળ માત્રાવાળા ઝૂંકાર વડે પ્રજ્ઞનું જ્ઞાન થતું હોવાથી તેને પ્રજ્ઞપ્રલુપ કહ્યો છે, અને તેના વડે વિદ્વેહમુક્તિ પણ મળે છે. પરમહંસ સંન્યાસીને આત્મજ્ઞાન જનોઈરૂપ હોઈને અને ધ્યાનનિષ્ઠા શિખારૂપ હોઈને, ખડારના જનોઈ કે શિખાની તેને જરૂર નથી. તેમ જ તેને કોઈ પણ લૌકિક કે વૈદિક ક્રિયાઓ કરવાની પણ રહેતી નથી.

## ૫૮—અક્ષમાલિકા ઉપનિષદ (સાર)

પરવાળા, મોતી, સ્ફટિક, શંખ, રૂપું, સોનું, ચંદન, કમળ-ફાકડી અને રુદ્રાક્ષની માળા થાય છે. એ માળાના એકએક મણકામાં ‘અ’ થી માંડીને ‘ક્ષ’ સુધીના અક્ષરોની મંત્રપૂર્વક સ્થાપના કરવી. જેમકે—હે મૃત્યુને જીતનાર અને બધે રહેલા અકાર! તું પહેલા મણકામાં સ્થિર થા. [આ પ્રમાણેના સ્થાપનાના મંત્રો મૂળ ઉપનિષદમાં આપેલા છે, તે તેમાં જોઈ લેવા.] પચાસમા મણકામાં ‘ળ’કારની સ્થાપના કરવી અને પછી એકાવનમા શિખામણિમાં ‘ક્ષ’કારની સ્થાપના કરવી. ત્યારપછી એ માળાને એકસો ને આઠ વખત સ્પર્શ કરવો. આવી વિધિપૂર્વક બનાવેલી માળા વડે જપેલો મંત્ર સિદ્ધિ આપનારો થાય છે.

## ૫૯—અવ્યક્ત ઉપનિષદ (સાર)

જગતની ઉત્પત્તિની પહેલાં કંઈ જ હતું નહિ, પણ માત્ર ચેતનરૂપ, નાનું જે નહિ ને મોટું જે નહિ, રૂપવાળું જે નહિ ને રૂપવિનાનું જે નહિ અને ન જાણી શકાય એવું, જ્ઞાનરૂપ

તેમજ આનંદમય એવું કાંઈ હતું. તેણે પોતાના જે ભાગ કર્યો. તેમાંના એક પુરુષ થયો અને બીજો માયા થયો. પછી એક સોનાનું ઈંદુ (અઘ્માણ્ડરૂપ) થયું. તેમાંથી અઘ્મા ઉત્પન્ન થયા. એ અઘ્માને વિચાર થયો, ‘મારું કુળ કયું? અને મારે શું કામ કરવાનું છે?’ ત્યારે કોઈ અદૃશ્ય વાણીએ જવાબ આપ્યો: ‘હું પ્રજાપતિ, તમે અવ્યક્ત (અર્થાત્ ન બાહ્યી શકાય એવા તત્ત્વ)માંથી ઉત્પન્ન થયા છો, અને વ્યક્ત કરવું એ તમારું કામ છે.’ ત્યારે પ્રજાપતિએ એને પૂછ્યું: ‘તમે કોણ છો?’ એ વાણીએ જવાબ આપ્યો: ‘તપ કરીને તમે મને બાહ્યી શકશો.’ આ સાંભળી પ્રજાપતિએ તપ કરીને બધું કે એ અનુદુષ્ સ્વચ્છાદપી પરમવિદ્યા હતી. બીજા બધા મત્રો એ વિદ્યાનાં અંગો જ છે. પછી પ્રજાપતિએ હજાર વર્ષ પાછું તપ કર્યું, ત્યારે તેમને મહાવિષ્ણુનાં દર્શન થયાં. તેમને પ્રજાપતિએ પૂછ્યું: ‘હું અવ્યક્તમાંથી જન્મ્યો છું, અને વ્યક્ત કરવું એ મારું કામ છે. અને એ અવ્યક્ત તો આપ છો. તો વ્યક્ત શું છે તે મને કહો.’ મહાવિષ્ણુએ ઉત્તર આપ્યો: ‘જડચેતનાત્મક જગત વ્યક્ત છે.’ ત્યારે પ્રજાપતિએ પાછું કહ્યું: ‘ભગવન્, હું એવું જગત કેવી રીતે રચું? તેનો ઉપાય મને બતાવો.’ મહાવિષ્ણુએ ઉત્તર આપ્યો, ‘હું સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરવાનો ઉપાય કહું છું તે સાંભળો. એને બાહ્યીને તમે બધું બાહ્યી શકશો અને બધું કરી શકશો. મારારૂપ અગ્નિમાં. એ અનુદુષ્ સ્વચ્છાદપ પરમવિદ્યા વડે પોતાના આત્મારૂપ હ્રિ (હોમવાનું દ્રવ્ય) નાખવું અને ધ્યાન કરવું. આને જ ધ્યાનયજ્ઞ કહેવાય છે.’ પ્રજાપતિએ તે પ્રમાણે હોમ કર્યો અને પોતાના અભિમાનનો ત્યાગ કર્યો. અને એ રીતે તે સર્વજ્ઞ બન્યા અને સર્વ જગતને ઉત્પન્ન કરી શક્યા.

## ૬૦—એકાક્ષર ઉપનિષદ (સાર)

ૐ આ એકાક્ષર પરમાત્મારૂપ છે. એ પરમાત્મા વિશ્વ-  
નું કારણ, લોકોનો પતિ અને તેઓનો રક્ષક છે. તે જ હિરણ્ય-  
ગર્ભ, ચક્ષુ, વ્યાપક, પુરાણપુરુષ, પ્રાણ, ગરુડ, ઈન્દ્ર, રુદ્ર,  
ધાતા, વિધાતા, પવન, વિષ્ણુ, વરાહ, રાત્રિ, દિવસ, ભૂત,  
ભવિષ્ય, ક્રિયા અને કાળ છે. તે પરમાત્મા જ ઋગ્ વગેરે વેદો-  
ને પ્રગટ કરે છે. તેમજ તે પરમાત્મા જ વસુદેવતા, દૈત્યો, સ્ત્રી,  
પુરુષ, કુમાર, કુમારી, વસ્તુ, વર્ષ, અગ્નિ, યમ વગેરે છે. તેને  
જે જાણે છે, તે બુદ્ધિથી પર જઈને સ્થિર બને છે.

## ૬૧—અન્નપૂર્ણા ઉપનિષદ (સાર)

નિદાઘ નામના મુનિએ એક વખત બ્રહ્મજ્ઞાની ઋષુને  
આત્મતત્ત્વ સમજાવવાનું કહ્યું. તેમણે નિદાઘ મુનિને કહ્યું—  
હ્રીં સ્રાં થ્રીં છ્રીં ૐ નમો ભગવત્યન્નપૂર્ણે મમાભિલપિતમન્નં  
વેદિ સ્વાહા । (હે દેવી અન્નપૂર્ણા, તમને નમસ્કાર હો. તમે  
મારાં ઇચ્છેલું અન્ન આપો. હું તમને આહુતિ આપું છું.) એ  
મંત્રનો હું હૃદયે જપ કરતો હતો. પછી ઘણે દિવસે અન્નપૂર્ણા-  
દેવીએ મને દર્શન દીધાં. એમણે મને વરદાન માગવાનું કહેતાં  
મેં માગ્યું કે મારા મનમાં આત્મતત્ત્વ પ્રગટ થાઓ. તેમ થતાં  
મને જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું. આ જગતમાં પાંચ જાતના બ્રમ છે:  
જીવ અને ઈશ્વર જીવ છે એવો પહેલો બ્રમ છે. કર્તાપણું ખરું  
છે અને તે આત્માને લાગે છે એવો બીજો બ્રમ છે. આત્મા  
ત્રણ શરીર સાથે જોડાઈને સંગવાળો થાય છે એવો ત્રીજો બ્રમ  
છે. જગતનું કારણ બ્રહ્મ વિકાર પામે છે, એવો ચોથો બ્રમ છે.  
અને બ્રહ્મરૂપ કારણથી જીવું એવું જગત સાચું છે, એવો પાંચમો  
બ્રમ છે. ઈશ્વર અને જીવ બિમ્બ અને પ્રતિબિમ્બ (વસ્તુ અને

તેનો પડછાયો) છે એમ જાણીને પહેલો અર્થાત્ જુદાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. ખાજુમાં રહેલા જસવંતીના ફૂલના લાલરંગ વડે લાલ દેખાતા સ્ફટિકના ઉદાહરણ વડે આત્માના કર્તાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. આકાશ પોતે અસંગ (સંગરહિત) હોવા છતાં ઘડા અને મકાનમાં તે રહેલું હોઈ ઘટાકાશ, મકાકાશ કહેવાય છે, એ દષ્ટાંત વડે આત્માના સંગીપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. દોરડી અને સાપના દાખલા વડે પ્રક્ષરૂપ કારણથી જુદા એવા જગતના સાચાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે. સોતું અને ઢાંગીનાના દષ્ટાંત વડે પ્રજ્ઞના વિકાર પામવાપણાનો ભ્રમ દૂર થાય છે.

આ પ્રમાણે ભ્રમો દૂર કરીને તું તારા પોતાના સ્વરૂપમાં ધ્યાન લગાવીને સુખી થા. હ્રમેશ નિર્મળ અને અનંત એવું પ્રક્ષ હું જ છું અને મારા સિવાય અહીં ખીજું કંઈ છે જ નહિ, એમ નિશ્ચય કરીને તારી વૃત્તિઓને શાન્ત બનાવી નિર્વાણને પ્રાપ્ત કર. જે બધું જગતમાં દેખાય છે તે તો ગંધર્વનગરની જેમ છે જ નહિ એમ ગણુ, અને મનઃસહિત છ ઇન્દ્રિયોથી પર જઈ તારા આત્મસ્વરૂપમાં તન્મય થા. વિનાશ ન પામનારું ચિદાકાશ હું જ છું એમ ભાવના કર. વાસનાઓ ક્ષીણુ ખની જતાં મન આપોઆપ ધ્યાનમાં સ્થિર ખની જાય છે અને તેને લઈને હ્રમેશ શાન્તિ પણુ રહે છે. વાસના વિનાના મનને કરવાપણું રહેતું નથી. વાસનાઓ ખૂબ હોય એવું મન જ બધાં દુઃખોનું કારણ છે, માટે તું વાસનાઓને એકદમ ઓછી ખનાવી દે. વાસના ઓછી થતાં તારા મનમાં શીતળતા થઈ જશે, અને તેને લઈને દાવાનળમાં બળતું જગત પણુ શીતળ લાગશે. જે મનુષ્ય બહારથી ઇન્દ્રિયો વડે કામ કરતો છતાં હરખશોક કરતો નથી, પણુ આત્મામાં જ આનંદ માનનારો હોય છે, તે સમાધિમાં રહેલો કહેવાય છે. જે સહજ જ અને નહિ કે લયને લીધે, બધાં

પ્રાણીઓને પોતાના આત્માના જેવાં જ ગણે છે અને પારકી વસ્તુઓને માટીનાં ઢેફાંના જેવી ગણે છે, તે જ ખરો જ્ઞાની છે. હું કોણ છું અને આ જગત કેવી રીતે થયું અને જન્મ-મરણ શા માટે, એનો વિચાર કર. એવા વિચાર કરતાં કરતાં મન તદ્દન શાન્ત બની જશે. જ્યાં સુધી મન બધાને છોડી ન દે, ત્યાં સુધી આત્મા મળતો નથી; કારણ કે બધી ચીજો જતી રહેતાં જે બાકી રહે તે જ આત્મા છે. માટે આત્માને એવા માટે બધું છોડી દે. આ આત્મ જગત માત્ર ચૈતન્યનો જ આભાસ છે. મનની ગતિ જ્યાં પૂરી થઈ જાય છે, તેને જ સમાધિ કહે છે. મન વડે જ મનનો નાશ થતાં, પરમ આનંદરૂપ પરમેશ્વરી પ્રગટ થાય છે.

શરીરને અને આત્માને એક ગણીને માત્ર શરીર પર જ વિશ્વાસ રાખવો એને સંગ કહેવાય છે, અને તે જ બંધનતું કારણ છે. પરંતુ બધું આત્મા જ છે, તો હું શાની ઇચ્છા રાખું અને શાને છોડી દઉં, એવા વિચારરૂપ અવસ્થાને અસંગસ્થિતિ કહેવાય છે, અને તે અવસ્થા જીવન્મુક્તની છે. એવા અસંગ પુરુષને કર્મ કરવાની કે છોડી દેવાની ઇચ્છા થતી નથી. જે બધાં કર્મના ફળને મનથી અને નહિ કે કર્મ વડે છોડી દે છે, તે જ ખરો અસંગ (અનાસક્ત) છે. જગતનો વ્યવહાર થાય કે ન થાય, પરંતુ જેને તેમાં કશામાં પણ રસ નથી, અને જે માત્ર આત્મામાં જ પ્રીતિ રાખનારો છે, તે જ શાન્ત છે.

આત્મા સ્થૂલ પણ નથી તેમજ સૂક્ષ્મ પણ નથી, પ્રત્યક્ષ પણ નથી તેમજ છુપાયેલો પણ નથી, ચેતન પણ નથી તેમજ જડ પણ નથી, અસત પણ નથી તેમજ સત પણ નથી. હું એ નથી, બીજો એ નથી, એક નથી તેમજ અનેક પણ નથી. મોક્ષ આકાશમાં પણ નથી તેમજ પાતાળમાં પણ નથી, તેમજ આ પૃથ્વી ઉપર પણ નથી. પરંતુ બધી આશાઓનો નાશ થઈ

વિચારોને રહેવા દેવા એ જ સંસારનું કારણ છે, અને તેઓને ઘોઈ નાખવા તે જ મોક્ષ કહેવાય છે. હાલવા, ચાલવા વગેરેની ક્રિયાઓ કરવા છતાં તેના લેપ વડે જે લેપાતો નથી, તે જ સુખી છે. જ્યાં સુધી મનનો લય થયો નથી, ત્યાં સુધી વાસનાનો તદ્દન નાશ થતો નથી; અને જ્યાં સુધી તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું નથી, ત્યાં સુધી ચિત્તનો લય થતો નથી. જ્યાં સુધી ચિત્તનો લય થયો નથી, ત્યાં સુધી તત્ત્વનો અનુભવ થતો નથી; અને જ્યાં સુધી વાસનાનો નાશ થયો નથી, ત્યાં સુધી તત્ત્વનું જ્ઞાન ક્યાંથી થાય ? આમ તત્ત્વજ્ઞાન, મનનો નાશ અને વાસનાનો ક્ષય એ એકબીજા પર આધાર રાખતી વસ્તુઓ છે, અને તેથી જ એ ત્રણેય થવાં કઠણ છે. માટે ભોગની ઇચ્છાને દૂરથી જ છોડી દઈને એ ત્રણનું આચરણ કર. લાંબા વખતના અભ્યાસ વડે એ ત્રણેય વસ્તુઓ સાધ્ય થાય છે અને તે સાધ્ય થતાં હૃદયની દૃઢ ગાંઠો તદ્દન તૂટી જાય છે. વાસનાના ત્યાગની સાથે જ પ્રાણની ગતિ અને ચિત્તની ચંચળતા દૂર થઈ જાય છે.

હાલતાં, ચાલતાં, જાગતાં, ઊંઘતાં કે કાંઈ પણ કરતાં 'જેનું' મન વિચારોને અધીન રહેતું નથી, તે મનુષ્ય મરણ પામેલો કહેવાય છે. સંગનો ત્યાગ કરવો તે મોક્ષ છે, અને સંગનો ત્યાગ કરનારો જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. વાસના જે પ્રકારની છે— મલિન અને શુદ્ધ. જે વાસના હરખશોક કરાવે છે, તે મલિન કહેવાય છે; અને જે વાસના હરખશોકથી રહિત છે તથા જે જીવન્મુક્તના પુનર્જન્મનું કારણ બનતી નથી, તે શુદ્ધ વાસના કહેવાય છે. જ્યાં સુધી આ શરીરમાં અહંતામમતા છે, ત્યાં સુધી ચિત્ત ચંચળ રહે છે. પણ જેની વૃત્તિ અંદર વળેલી છે, તેના ચિત્તની ચંચળતા શાન્ત બની જાય છે. દેહ હોય કે ન હોય, તોપણ જેની વાસનાનાં ખીખે ખળી ગયાં છે, તે દુઃખ પામતો નથી. 'જેનું' ચિત્ત આસક્તિ વિનાનું બન્યું છે, તે જીવનને કે મરણને

ધ્વજો પણ નથી અથવા ધિક્કારતો પણ નથી. માત્ર આસાસ-  
રૂપ જગત સત્ પણ નથી તેમજ અસત્ પણ નથી, એમ ગણી  
વિચારોનો ત્યાગ કરવો તે જ ખરું જ્ઞાન છે. ધ્વજાઓને ઓછી  
કરી નાખવાથી સંતોષ પ્રગટ થાય છે, માટે ધ્વજાઓને તું  
છોડી દે. જે પરમ ચૈતન્યસ્વરૂપ પરમાત્મા છે, તે જ હું છું;  
એમ નિશ્ચય કરીને, હે નિદામ! ભૂત-ભવિષ્યની ચિન્તા છોડી  
દે. આ આખું જગત એક, શાન્ત તેમજ આદિ, મધ્ય અને  
અંતરહિત છે એમ ગણીને તું સુખપૂર્વક રહે. હું બંધાયેલોયે  
નથી અને મુક્ત પણ નથી, પરંતુ પ્રભ જ છું એમ મત્નપૂર્વક  
નિર્ણય કરશે, એટલે તું જીવન્મુક્ત બની જશે. શાસ્ત્ર અને સત્સંગ  
વડે તારી બુદ્ધિને વધાર. આત્મા, સચ્ચિદાનંદ, પ્રભ તો હું જ  
છું એમ ધ્યાન કરીને મુક્તિને પામ. હું મરેલો પણ નથી અને  
જીવતો પણ નથી, હું સત્ નથી તેમ અસત્ પણ નથી, પરંતુ  
હું તો માત્ર ચિત્સ્વરૂપ જ છું; એમ ગણીને બુદ્ધિમાન માણસ  
શોક કરતો નથી. જો તને કોઈ પણ વસ્તુ પર રચિ થતી હોય  
તો એમ જાણ કે તું બંધાયેલો છે, અને જો તને કોઈ પણ  
વસ્તુ પર રચિ ન થતી હોય તો જાણ કે તું મુક્ત છે. અહંકાર-  
નો ત્યાગ થતાં અને સમત્વ (બધી વસ્તુ પ્રત્યે સમાનતા)નો  
ઉદય થતાં અને ચિત્તનો ક્ષય થતાં તુર્યાવસ્થા (મોક્ષ) પ્રગટ  
થાય છે. બધી વસ્તુનું દૂર થઈ જવું એ જ એક બધાં અધ્યાત્મ-  
શાસ્ત્રોનો સિદ્ધાંત છે. અહીં અવિદ્યા પણ નથી, તેમજ માયા  
પણ નથી; પરંતુ એક માત્ર શાન્ત પ્રભ જ છે. માટે બધું  
છોડી દઈને આત્મામાં જ શાન્ત બની જઈને, ચિત્તને ક્ષીણ  
બનાવીને, બહારથી મૂઝા-બહેરાની જેમ વર્તીને તું હમેશા અંદર  
વૃત્તિવાળો થા. જાગતાં પણ જીવતાની જેમ બહારથી કર્મો કર  
અને અંદરથી બધાંનો પરિત્યાગ કર. ચિત્ત છે તે જ પરમ  
દુઃખ છે, અને ચિત્તનો ત્યાગ તે જ પરમ સુખ છે. માટે ચિત્તનો

ચિદાકાશમાં વિલય કર, અને ગમતીઅણુગમતી બધી વસ્તુઓ તરફ હમેશ પથ્થરના જેવી વૃત્તિ રાખ.

## ૬૨—સૂર્ય ઉપનિષદ (સાર)

અમે સૂર્યદેવના શ્રેષ્ઠ પ્રકાશનું ધ્યાન કરીએ છીએ. એ સૂર્યદેવ અમારી ખુદ્ધિને પ્રેરનારો છે. એ સૂર્ય જ આખા યજ્ઞ—ચેતન જગતનો આત્મા છે. સૂર્યમાંથી જ બધાં પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. હે સૂર્યદેવ! તમે જ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા છો, વિષ્ણુ છો, રુદ્ર છો. તેમજ તમે જ ઋગ્, યજુ, સામ અને અથર્વ—એમ ચારે વેદના મંત્રો છો. સૂર્યમાંથી જ વાયુ, ભૂમિ, તેજ, આકાશ, જળ, તેમજ દેવો અને વેદો ઉત્પન્ન થાય છે. એ સૂર્ય જ બ્રહ્મ છે. એ સૂર્ય જ અંતઃકરણ, મન, ખુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર છે. એ સૂર્ય જ પાંચ પ્રાણ છે, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે, પાંચ કર્મેન્દ્રિય છે, શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે પાંચ તન્માત્રા છે. એ સૂર્ય આનંદ, જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનથી પૂર્ણ છે. સૂર્યમાંથી પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તેના વડે પોષાય છે અને અંતે તેમાં વિલય પામે છે. એ સૂર્ય હું જ છું. એ સૂર્યદેવ અમારી આંખ છે.

## ૬૩—અક્ષિ ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના ઋષિએ આંખના તેજસ્વરૂપ સૂર્યદેવની પાસે જઈ તેમની ચાશ્વત્તમતી નામની વિદ્યાથી સ્તુતિ કરી, અને તેમને પ્રસન્ન કરીને તેમની પાસેથી બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ માગ્યો. ત્યારે તેમણે કહ્યું:—

બધાને એક, જન્મરહિત, શાન્ત, અંતરહિત, સ્થિર અને અવિનાશી એવા ચૈતન્યરૂપ બાહ્યને હું શાન્ત બની સુખપૂર્વક રહે. યોગની ભૂમિકાઓ સાત છે. જ્યારે મનુષ્ય પાપથી ભય પામે છે, ભોગની ઇચ્છા કરતો નથી અને પુણ્યકર્મો કરે છે,



તેમજ મન, વાણી અને કર્મ વડે સત્સંગ તેમજ શાસ્ત્રોને સેવે છે, ત્યારે તે પહેલી ભૂમિકામાં રહેલો કહેવાય છે. આ પ્રમાણે થયા બાદ જ્યારે સંસારમાંથી તરવાનો તેને વિચાર આવવા માંડે છે, ત્યારે તે વિચાર નામની બીજી ભૂમિકામાં આવે છે. ત્યારબાદ જ્યારે તે શાસ્ત્રમાં કહેલા તત્ત્વના અર્થોને જ્ઞાનીઓ પાસેથી ખરાબર સમજી લઈને, મદ, અભિમાન, લોભ, મોહ વગેરેને છોડી દે છે અને શાસ્ત્ર, સદ્ગુરુ તથા સજ્જનની સેવા વડે શાસ્ત્રના રહસ્યને ખરાબર જાણે છે, ત્યારે તે અસંસર્ગી નામની ત્રીજી ભૂમિકામાં આવેલો કહેવાય છે. અસંસર્ગ (અથવા અસંગ દશા) બે પ્રકારનો છે—સામાન્ય અને શ્રેષ્ઠ. હું કરનારો નથી તેમજ ભોગવનારો નથી, પણ પૂર્વનાં કર્મો અનુસાર અથવા ઈશ્વરની ઈચ્છા અનુસાર સુખદુઃખ આવ્યા કરે છે એમ ગણીને પદાર્થોમાંથી પ્રીતિ કાઢી નાખવી, તે સામાન્ય અસંસર્ગ છે. પણ આવા વિચારોને પણ ક્રમે કરી છોડી દઈને મનુષ્ય જ્યારે મૂંગો અને શાન્ત બની જાય છે, ત્યારે તેને શ્રેષ્ઠ અસંસર્ગ કહેવાય છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકાના અભ્યાસ વડે જ્યારે અજ્ઞાન દૂર થઈ જાય છે અને અભ્યાસી બધે સમાનપણે રહે છે, ત્યારે તે ચોથી ભૂમિકામાં રહેલો કહેવાય છે. આ ચોથી ભૂમિકામાં દ્વૈતનો ખ્યાલ રહેતો નથી અને અદ્વૈતની ભાવના દઢ બનેલી હોય છે, તેથી એ ભૂમિકામાં રહેલાઓ જગતને સ્વપ્નની જેમ જુએ છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકા બાદત કહેવાય છે, અને આ ચોથી ભૂમિકા સ્વપ્ન કહેવાય છે. જ્યારે ચિત્ત શરદઃક્રાન્તિના વાદળની જેમ તદ્દન લય પામે છે અને માત્ર સત્ત્વગુણ જ બાકી રહે છે, ત્યારે તેને સુષુપ્ત નામની પાંચમી ભૂમિકા કહેવાય છે. એ ભૂમિકામાં બહારનાં કાર્યો કરતો છતાં પણ મનુષ્ય તેની વૃત્તિઓ અંદર રહેલી હોવાથી ઊંઘતો હોય એમ જ દેખાય છે. ત્યાર પછી વાસના વિનાની તુર્ય નામની છઠી ભૂમિકા આવે છે, અને

જન્મ અને મરણથી રહિત હું એમ જે જાણે છે અને આત્મામાં જ જે સ્થિર બનેલો છે, તેને પ્રારબ્ધ જેવું શું હોઈ શકે ? જ્યાં સુધી શરીરને આત્મા ગણાય છે, ત્યાં સુધી જ પ્રારબ્ધ રહે છે. પણ જેના દેહાત્મભાવનો નાશ થઈ ગયો છે, તેને પ્રારબ્ધ લાગતું નથી. પ્રારબ્ધની કલ્પના પણ તેને માટે તો શરીરની કલ્પનાના જેવી એક ભ્રાન્તિ જ છે. જે વસ્તુ કલ્પિત છે તે ખરી ક્યાંથી હોય, અને જે વસ્તુ અસત્ય છે તેનો જન્મ કેવી રીતે થાય ? જે જન્મ્યું જ નથી, તેનો નાશ પણ ક્યાંથી હોય ? અને જે અસત્ય છે, તેને પ્રારબ્ધ ક્યાંથી હોય ? અજ્ઞાન વડે જણાતા આ દેહ વગેરેનો જ્ઞાન વડે લય થઈ ગયા પછી, ‘આ દેહ અહીં હજી કેવી રીતે છે ?’ એવી અજ્ઞાનીઓની શંકાનું બહારની નજરે સમાધાન કરવાને માટે જ શ્રુતિઓ પ્રારબ્ધની વાત કરે છે. ખાકી, ખરું જોતાં તો અહીં એક અને અજોડ એવું બ્રહ્મ જ રહેલું છે, અને તેનાથી જુદું બીજું કંઈ જ નથી. આ પ્રમાણે યોતાના અનુભવથી જાણીને સુખપૂર્વક રહેવું.

### ૬૫—કુણ્ડિકા ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં શરૂને ત્યાં વેદાભ્યાસ કરવો. પછી સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરી ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવો. ત્યાર પછી વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં રહેવું અને છેવટે સંન્યાસ લેવો અને ભગવાં વસ્ત્રો પહેરવાં. એ આશ્રમમાં માણસે ભોગોની ઇચ્છા છોડી દેવી અને શિક્ષા વડે શરીર ધારણ કરવું. કમંડળ, દંડ, શીકું, ગળણું, કંથા, કૌપીન વગેરેનો સંન્યાસીએ ત્યાગ કરવો અને નદીને કિનારે અથવા દેવાલયમાં બહાર સૂવું. નિન્દા અને પ્રશંસા વડે સુખદુઃખ પામવાં નહિ. તેણે આમ વિચાર કરવો: ‘પાંચ મહાભૂતોના કારણરૂપ ને ઘડપણ અને મરણથી રહિત એવા બ્રહ્મને હું પ્રાપ્ત થયો છું. અખંડ આનંદના સમુદ્ર જેવા મારામાં

-જગતરૂપ અનેક તરંગો ઊઠે છે અને પાછા શમે છે. મને દેહ સાથે કશો સંબંધ નથી, તો પછી જગત વગેરે અવસ્થાના ધર્મો સાથે તો મને સંબંધ કયાંથી જ હોય ? હું તો હમેશ અખંડ જ્ઞાનરૂપ અને અહંતામમતારહિત છું મને કોઈ પણ ક્રિયા નથી, કોઈ પણ વિકાર નથી અને કોઈ પણ આકાર નથી. હું તો સદા વિકલ્પવિનાનો અને અવિનાશી છું, તેમજ -આનંદરૂપ છું.’

### ૬૬—સાવિત્રી ઉપનિષદ (સાર)

અગ્નિ સવિતા છે, પૃથ્વી સાવિત્રી છે. વરુણ સવિતા છે, જળ સાવિત્રી છે. વાયુ સવિતા છે, આકાશ સાવિત્રી છે. યજ્ઞ સવિતા છે, ઇંદ્રો સાવિત્રી છે. વાદળ સવિતા છે, વીજળી સાવિત્રી છે. આદિત્ય સવિતા છે, ધ્રુવોક સાવિત્રી છે. ચંદ્ર સવિતા છે, નક્ષત્રો સાવિત્રી છે. મન સવિતા છે, વાણી સાવિત્રી છે. પુરુષ સવિતા છે, સ્ત્રી સાવિત્રી છે. એ સાવિત્રીના ત્રણ પાદ (ચરણ) છે:—મૂઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યમ્, ભુવઃ ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ, અને સ્વઃ ધિયો યો નઃ પ્રચોદયાત્ । જે સાવિત્રીને આ પ્રમાણે જાણે છે, તે મૃત્યુને જીતે છે.

### ૬૭—આત્મા ઉપનિષદ (સાર)

ત્રણ પ્રકારનો આત્મા છે—બાહ્ય આત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા. ચામડી, માંસ, રૂંવાડાં, આંગળી, હાથ, પગ, માથું, પીઠ, નખ, આંખ, કાન વગેરેવાળો અને જન્મમરણને પામતો જે દેહ છે, તે બાહ્ય આત્મા છે. જે પાંચ મહાભૂત અને ઇન્દ્રિયા, દ્રેષ, સ્પર્શ, કુષ્ઠ વગેરે જીણા સાથે જોડાયેલો છે, અને જે સાંસ-ળવા, સૂંઘવા, જોવા વગેરેની ક્રિયાઓ કરનારો છે, તે અંતરાત્મા કહેવાય છે. જે પરમાત્મા છે, તે તો પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર,

ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે યોગની ક્રિયાઓ વડે મેળવી શકાય છે. એ પરમાત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ છે અને તે જન્મતો કે મરતો નથી. તેમજ તેનામાં કંઈ પણ ફેરફાર થતો નથી. તેને શબ્દ-સ્પર્શ વગેરે લાગતા નથી. તે બધે વ્યાપીને રહેલો છે. તેનું ચિંતન થઈ શકતું નથી. તે કિયારહિત હોવાથી તેને સંસાર નથી.

આ આખા જગતરૂપે બ્રહ્મ જ દેખાય છે. વિદ્યા, અવિદ્યા, જગત વગેરે બધું ય એ બ્રહ્મ જ છે અને તેનાથી જુદું બીજું કંઈ નથી. જ્ઞાની માણસે અહંતા-મમતા છોડી દઈને અને કામનારહિત બનીને પોતાના આત્મામાં જ સંતોષી રહેવું. બધે સમાનપણે જોનારો એ જ્ઞાની કર્મો કરતો છતાં કંઈ કરતો નથી અને ભોગ ભોગવતો છતાં કંઈ ભોગવતો નથી. તેમજ તેને શરીર હોવા છતાં તે શરીરવિનાનો જ છે અને તેને સારુંનરસું કે ગમતુંઅણુગમતું કંઈ જ સ્પર્શતું નથી. તેનું શરીર તો માત્ર પ્રારબ્ધ અનુસાર ચાલુ રહે છે, પરંતુ તે પોતે તો જીવતો છતાં પણ મુક્ત જ છે. જેમ ઘડાનો નાશ થતાં તેમાં રહેલું આકાશ તો આકાશરૂપે જ રહે છે, તેમ સંસારરૂપ ઉપાધિનો નાશ થતાં બ્રહ્મજ્ઞાની બ્રહ્મરૂપ જ બની જાય છે. એ બ્રહ્મને પામ્યા બાદ પાછું આવવાનું રહેતું નથી. બંધન અને મોક્ષ તો ખરું જોતાં બુદ્ધિના ગુણો છે અને જે નિત્યવસ્તુ છે તેને તે લાગતા નથી. એ પરમતત્ત્વમાં તો ઉત્પત્તિ, વિનાશ, બંધાયેલો જીવ, સાધક, મોક્ષની ઇચ્છા રાખનારો કે મોક્ષ પામેલો, એવું કંઈ છે જ નહિ.

## ૬૮-પાશુપતબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

જીવોરૂપી પશુઓના પતિ શિવ હૃદયમાં બંધાના સાક્ષી છે. અને બંધાનાં મનને-તેમજ ઇન્દ્રિયોને પ્રેરે છે. એની પ્રેરણા વડે જ આંખ, કાન, વગેરે ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયો તરફ વળે છે. શિવનું આ પ્રવર્તકપણું સ્વાભાવિક નથી, પણ માયાને લીધે જ

છે. ખરું જોતાં તેનામાં માયા પણ નથી. બહારની નજરે વિદ્યા અને અવિદ્યા છે, પણ તત્ત્વની નજરે નથી. પરમતત્ત્વમાં તો વસ્તુ, આશ્રમ, ધર્મ, અધર્મ વગેરે કંઈ જ નથી. જ્યારે બધું બ્રહ્મરૂપ જણાય છે, ત્યારે દુઃખ વગેરેનો ભાસ થતો નથી. એ બ્રહ્મ વાણી અને મન વડે જાણી શકાતું નથી, તેમજ નજરે જોઈ શકાતું નથી. તેને આંખ, કાન, હાથ, પગ વગેરે કંઈ જ નથી. તે નિત્ય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મ અને અવિનાશી છે. જેઓના દોષો નાશ પામી ગયા છે, તેઓ એ બ્રહ્મને પોતાના શરીરમાં જ પ્રકાશસ્વરૂપે રહેલું જુએ છે; જ્યારે બીજાઓ માયામાં ફસાયેલા હોઈ તેને જોઈ શકતા નથી, જેને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થયું છે, તે આખા જગતને જોતો છતાં પણ જગતને પોતાના આત્માથી જુદું જોતો નથી.

## ૬૯—પરબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ શિખાં અને જનોઈ અંદર રાખવાં જોઈએ, અને કર્મ કરનાર ગૃહસ્થે તેઓને બહાર ધારણ કરવાં જોઈએ. દરેક માણસનું શરીર તેના છત્તુ આંગળ જેટલું ઊંચું હોય છે અને તે અનુસાર જનોઈનું સૂત્ર પણ છત્તુ વખત ચાર આંગળાંની આસપાસ વીંટાય એટલું લાંબું હોય છે. પછી એ સૂત્રને સૂર્ય, ચંદ્ર અને અગ્નિ એ ત્રણ દેવોની કળાને અનુરૂપ ત્રેવડું કરાય છે. ત્યારપછી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરનું તેમાં અનુસંધાન કરી, તેમજ તેના છેડાઓને લેખા મેળવી, તેમાં અદ્વૈતરૂપ ગાંઠ મારવામાં આવે છે. એવા એ જનોઈને ડાખા ખસા ઉપર અને જમણી કેડ ઉપર પહેરવામાં આવે છે. મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ એવા બહારના જનોઈ અને શિખાને છોડી નદીને જ્ઞાનરૂપ જનોઈ અને જ્ઞાનરૂપ શિખા પહેરવાં. એવા બ્રહ્મજ્ઞાનરૂપ જનોઈ-શિખાવાળો જ ખરો બ્રાહ્મણ કહેવાય છે.

## ૭૦—અવધૂત ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના મુનિએ એક વખત અવધૂત દત્તાત્રેયને અવધૂતની અવસ્થા અને તેનાં ચિહ્નો વિષે સવાલ પૂછ્યો. ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો—જેણે વર્ણુ—આયમ વગેરેને છોડી દીધાં છે અને જે માત્ર આત્મામાં જ હમેશ રહે છે, તેવો યોગી અવધૂત કહેવાય છે. તેનું જગતમાં રહેવું તો એની ઇચ્છાને અધીન છે. તેની મરજી અનુસાર તે વસ્ત્ર પહેરે છે અથવા નમ્મ પણું ફેરે છે. તેને ધર્મ, અધર્મ, વગેરે કાંઈ લાગતું નથી. મૂઠ માણસની જેમ તે કશાથી પણ ભેષાતો નથી. તે કદાચ વિષયોને ભોગવે તોપણ તેને પુણ્યપાપ અડકતાં નથી. મોટા સમુદ્રમાં જેમ ગમે એટલું પાણી આવીને પડે પણ તેમાં કાંઈ ફેરફાર થતો નથી, તેમ એવો યોગી ગમે એટલા કામભોગો ભોગવે તોપણ તેને કાંઈ લાગતું નથી. તે આ પ્રમાણે વિચાર કરે છે: દુઃખી અને અજ્ઞાની ભોલો ભલે પુત્ર વગેરેની ઇચ્છાથી સંસારમાં રહે. પરંતુ હું તો પરમ આનંદથી ભરેલો છું; તો પછી હું શાની ઇચ્છાથી સંસારમાં રહું? પરભોલ મેળવવાની ઇચ્છાથી ભલે ખીજ ભોલો પુણ્યકર્મો કરે; પણ હું કે જેમાં બધા ભોલો સમાયેલા છે તે શું કર્મ કરું અને કેવી રીતે કરું? ખીજ ભોલો ભલે શાસ્ત્રો ભણે, પણ મારે શાસ્ત્રો ભણવાનું શું કામ છે? જેઓ અજ્ઞાની હોય તે ભલે શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરે, પણ મારે એ બધાંની શી જરૂર છે? મને કદી પણ વિશ્લેષ નથી, તો પછી હું સમાધિનો અભ્યાસ શું કરવા કરું? સમાધિ અને વિશ્લેષ તો વિકારવાળા મનને થાય છે. પણ નિત્ય અનુભવ-સ્વરૂપ એવા મને એનાથી જુદો સમાધિનો અનુભવ ક્યાંથી હોઈ શકે? આ કયું અને આ કરવાનું છે, આ મેળવ્યું અને આ મેળવવાનું છે, એવો દુનિયાનો વ્યવહાર અકર્તા એવા મને.

કયાંથી હોય ? માટે તેને પ્રારબ્ધ અનુસાર ચાલવા દો. અથવા તો હું પોતે કૃતકૃત્ય છું છતાં લોકના અનુગ્રહની ઇચ્છાથી બે હું શાસ્ત્રના માર્ગને અનુસરું, તો તેમાં જે મને શું નુકસાન થવાનું છે ? કારણ કે એવી રીતે જે કાંઈ પણ પૂજન, સ્નાન, પ્રવચન વગેરે ક્રિયાઓ થશે તે બધાંનો હું તો માત્ર સાક્ષી જ રહીશ અને કરવાપણું કે કરાવવાપણું તો મને કાંઈ હશે જ નહિ. હું ધન્ય છું ! હું ધન્ય છું ! કેમકે હું આત્માને બરાબર ઓળખું છું અને પ્રલ્હના આનંદનો મને સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. મને સંસારનું દુઃખ જરા પણ લાગતું નથી, અને મારું અજ્ઞાન તો કયાંય લાગી ગયું છે. હવે મને કાંઈ પણ કરવાપણું રહ્યું નથી, તેમજ જે મેળવવાનું હતું તે બધુંય મને મળી ગયું છે,

## ૭૧-ત્રિપુરાતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

સ્વર્ગ, પૃથ્વી અને પાતાળ એમ ત્રણ પુરમાં વસનારી ચિત્તશક્તિ ત્રિપુરા કહેવાય છે. એ ચિત્કલા, મહાકુંડલિની, ત્રિકૃટા વગેરે નામે પણ ઓળખાય છે.

મન બે પ્રકારનું છે: અશુદ્ધ અને શુદ્ધ. કામનાઓવાળું મન અશુદ્ધ છે અને કામનાવિનાનું શુદ્ધ છે. મનુષ્યોના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયોમાં આસક્ત મન બંધનનું કારણ છે અને વિષયો વિનાનું મન મુક્તિનું કારણ છે. જ્યાં સુધી મનનું મનપણું નીકળી ન જાય, ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો. જ્યારે મનનું મનપણું દૂર થાય છે, ત્યારે તે અવસ્થાને જ પરમપદ કહેવાય છે. જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય, ત્યાં સુધી તેને હૃદયમાં રોકવું. આટલું જ માત્ર જ્ઞાન અને ધ્યાન છે, બાકીનો બધો તો વાણીનો વિસ્તાર છે. અવયવ-વિનાનું, વિકલ્પોવિનાનું અને દોષરહિત એવું પ્રલ્હ હું જ છું,

એમ જાણનારો માણસ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે. એક જ આત્મા બધાં પ્રાણીઓમાં રહેલો છે; અને પ્રાણીમાં જેમ ચન્દ્રનાં પ્રતિબિંબ જુદાંજુદાં દેખાય છે, તેમ તે પણ દરેક પ્રાણીમાં જુદો-જુદો દેખાય છે. જેમ ઘડાને એક ઠંકાણેથી બીજે લઈ જતાં ઘડામાં રહેલું આકાર કાંઈ ચાલતું નથી, તેમ જ જીવની અવસ્થા પણ છે. ગ્રન્થોનો અભ્યાસ કરીને અને જ્ઞાન મેળવીને પછી, અનાજની ઇચ્છાવાળો જેમ છોડાં ફેંકી દે તેમ, ડાહ્યા માણસે બધા ગ્રન્થોને છોડી દેવા. જુદાજુદા રંગવાળી ગાયોનું દૂધ તો જેમ એક જ રંગનું હોય છે, તેમ શાસ્ત્રો જુદાંજુદાં છતાં તેઓનો ઉપદેશ તો એક જ હોય છે. જ્ઞાનરૂપ આંખ પ્રાપ્ત કરીને અખંડ, નિશ્ચળ અને શાંત બ્રહ્મ હું જ છું એવું સતત સ્મરણ રાખવું.

### ૭૨-દેવી ઉપનિષદ (સાર)

બધા દેવોએ દેવીની પાસે જઈને પૂછ્યું: ‘હે મહાદેવી! આપ કોણ છો?’ ત્યારે દેવીએ ઉત્તર આપ્યો: ‘હું બ્રહ્મ સ્વરૂપ છું, આખું જગત મારામાં જ છે. તેમ જ આનંદ અને જ્ઞાન પણ હું જ છું.’ તે સાંભળી દેવોએ તેની સ્તુતિ કરી: દેવીને, મહાદેવીને અને શિવાને નમસ્કાર હો. પ્રકૃતિને અને લદ્રાને નમસ્કાર હો. દુર્ગાદેવીને અમે શરણે જઈએ છીએ. કાલરાત્રી, વૈષ્ણવી, સ્કન્દમાતા, સરસ્વતી, અદિતિ અને હક્ષત્રી પુત્રી પાર્વતીને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ. મહાલક્ષ્મીને અમે જાણીએ છીએ. બધી સિદ્ધિ આપનાર દેવીનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ દેવી અમને સારે માર્ગે પ્રેરે. એ દેવી આત્મશક્તિ છે. એ જ વિશ્વને મોહ ઉપજાવનારી છે. એ જ શ્રીમહાવિદ્યા છે. વસુઓ, રુદ્રો, આદિત્યો વગેરે બધા દેવો પણ એ જ છે. તાપને હરનારી, ભોગ અને મોક્ષને આપનારી, અનંત, પવિત્ર, રક્ષણ કરનારી અને શિવસ્વરૂપ એવી એ દેવીને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ. એ



દેવીનું સ્વરૂપ બ્રહ્મા વગેરે બાણુતા નથી. એ અનંત, અજન્મા, એક, અને વિશ્વરૂપિણી છે. એનાથી હોયે બીજું કંઈ નથી. સંસારથી લય પામેલો હું એને નમસ્કાર કરું છું.

### ૭૩-ત્રિપુરા ઉપનિષદ (સાર)

પૃથિવી, અન્તરિક્ષ અને સ્વર્ગલોકરૂપ ત્રણ પુરોમાં જે ચૈતન્યકલા રહેલી છે, તે ત્રિપુરા છે. તે ત્રિપુરા દેવોમાં સૌથી મહાન, ઘડપણુવિનાની અને પ્રાચીન છે. મહાન્તિકા, માતિની, મંગલા, સુભાગા, સુંદરી, સિદ્ધિમત્તા, લજ્જા, મતિ, વૃષ્ટિ, ઇષ્ટા, પુષ્ટા, લક્ષ્મી, ઉમા, લલિતા અને લાલપન્તી—એ તેનાં નામો છે.

### ૭૪-કઠરુદ્ર ઉપનિષદ (સાર)

દેવોએ પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં પ્રજાપતિએ તેઓને બ્રહ્મવિદ્યાના ઉપદેશ કર્યો. તેમણે કહ્યું—બ્રહ્મવિદ્યાની ઇચ્છાવાળાએ શિખા, જનોઈ વગેરેને છોડી દઈને અને વ્યવહારને સાર પુત્રને માથે નાખીને અભિમાનરહિત થઈ પૃથ્વી પર ભટકવું. તેણે આત્મા સંખંધી વિચાર કરવો અને શિક્ષા માગી પેટપૂરતું ખાવાનું મેળવવું. નદીકિનારાની રેતીમાં અથવા દેવાલયની બહાર સૂવું. અત્યન્ત સુખદુઃખ વડે શરીરને હેરાન કરવું નહિ. પોતાની પ્રશંસા સાંભળી ખુશ થવું નહિ, તેમજ પોતાની નિન્દા સાંભળી દિલગીર થવું નહિ. તેણે બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને સ્ત્રીસંગ ત્યજવો. જગતનું સાક્ષી, સર્વનો આત્મા, નિર્મળ, સર્વ પ્રાણીઓનો આધાર અને પ્રજ્ઞાનઘન એવું જે જગતરૂપે ભાસતું ચૈતન્ય છે, તે આપમેળે જ પ્રકાશે છે. કર્મ વડે અથવા પુત્ર હિતપત્ર કરવા વડે અથવા બીજા કંઈ પણ ઉપાય વડે બ્રહ્મ મળતું નથી, પણ માત્ર બ્રહ્મજ્ઞાન વડે જ તે મળે છે. સત્ય, જ્ઞાન અને આનંદરૂપ એ બ્રહ્મ માયા, અજ્ઞાન, વગેરેથી ભરેલા આ સંસારમાં છુપાયેલું

છે. પરમ આકાશમાં છુપાઈને રહેલા એ પ્રભને જાણનારો કૃત-  
કૃત્ય થાય છે. એ એક પ્રભ હું જ છું એમ જાણનારો પોતે  
પ્રભરૂપ જ થાય છે.

આત્મામાંથી ક્રમે કરીને આકાશ વગેરે પાંચ તત્ત્વો ઉત્પન્ન  
થયાં અને એ પાંચ તત્ત્વોમાંથી પ્રજ્ઞાણ કયું. માણસના શરીરમાં  
પાંચ કોશો હોય છે—અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય  
અને આનંદમય. એ કોશો કેમશઃ એકની અંદર એક એમ  
રહેલા હોય છે. છેક અંદર આનંદમય કોશ રહેલો છે, અને તે  
ખીજ ખધા કોશોનો આધાર છે. જો એ આનંદ ન હોય તો  
કોઈ પણ પ્રાણી જીવી શકે નહિ. એ આનંદ જ દુઃખથી ભરેલા  
જીવાત્માને હમેશા આનંદ આપે છે. ખીજ ખધી વસ્તુઓમાં  
વિરક્ત ખનીને જે માણસ આ અંદરના આનંદને શોધે છે, તેને  
એ પોતાનું સ્વરૂપ ખનેલો આનંદ આપમેળે જ પ્રગટ થાય  
છે. એ આનંદનું વાણી અથવા શબ્દ વડે વર્ણન થઈ શકતું નથી.  
એ પ્રભના સત્ અને ચિત્તથી ભરેલા આનંદને જાણ્યા પછી કશા  
તરફથી ભય રહેતો નથી, અને એને જાણનારને સારાંનરસાં કર્મો  
તપાવતાં નથી. એક જ ચૈતન્ય સાત પ્રકારે થાય છે. માયાથી  
પર રહેલું ચૈતન્ય શુદ્ધ કહેવાય છે. માયાથી જોડાયેલું ચૈતન્ય  
ઈશ્વર કહેવાય છે. અવિદ્યાથી જોડાયેલું ચૈતન્ય જીવ કહેવાય છે.  
અંતઃકરણ સાથે સંબંધમાં આવતું ચૈતન્ય પ્રમાતા કહેવાય  
છે. અંતઃકરણની વૃત્તિ સાથે સંબંધમાં આવતું ચૈતન્ય પ્રમાણ  
કહેવાય છે. પ્રમાણ વડે જાણવા યોગ્ય પદાર્થના સંબંધવાળું  
ચૈતન્ય પ્રમેય કહેવાય છે. અને જાણવા યોગ્ય પદાર્થને આકારે  
થયેલી વૃત્તિના સંબંધવાળું ચૈતન્ય ક્ષણ કહેવાય છે. આ પ્રમાણે  
જે જાણે છે, તે પ્રભરૂપ થાય છે.

## ૭૫—ભાવના ઉપનિષદ (સાર)

અર્ધ, પાદ, આયમન, સ્નાન, વસ્ત્ર, જનોઈ, આભૂષણ, ગન્ધ, ફૂલ, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, તામ્બૂલ, પ્રદક્ષિણા, નમસ્કાર, વગેરે બાહ્ય પૂજાવિધિને બદલે તે બધાની માનસિક ભાવનાઓ વડે ઇષ્ટદેવતાની પૂજા કરવાથી જીવન્મુક્ત બનાય છે.

## ૭૬—રુદ્રહૃદય ઉપનિષદ (સાર)

રુદ્ર સર્વદેવોરૂપ છે અને સર્વદેવો રુદ્રરૂપ છે. જેઓ ગોવિંદને, શંકરને અથવા હરિને ભજે છે, તેઓ પણ રુદ્રને જ ભજે છે. જેઓ ખીબા કેઈ દેવનો દ્વેષ કરે છે, તેઓ રુદ્રનો જ દ્વેષ કરે છે. બધી જડચેતન સૃષ્ટિ રુદ્ર-ઉમા સ્વરૂપ જ છે. પુરુષ-સૃષ્ટિ બધી રુદ્રરૂપ છે અને સ્ત્રીસૃષ્ટિ બધી ઉમારૂપ છે. આત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા—એમ આત્મા ત્રણ પ્રકારે થાય છે. તેમાં બ્રહ્મા અંતરાત્મા છે, શંકર પરમાત્મા છે અને વિશ્ણુ બધાં પ્રાણીઓનો આત્મા છે. બ્રહ્મા રુદ્ર છે અને સરસ્વતી ઉમા છે. વિશ્ણુ રુદ્ર છે અને લક્ષ્મી ઉમા છે. સૂર્ય રુદ્ર છે અને તેની પત્ની છાયા ઉમા છે. ચંદ્ર રુદ્ર છે અને તારા ઉમા છે. અગ્નિ રુદ્ર છે અને તેની પત્ની સ્વધા ઉમા છે. યજ્ઞ રુદ્ર ॥ અને વેદિ ઉમા છે. પરા અને અપરા નામની બે વિદ્યા અહીં જાણવા જેવી છે. તેમાંની અપરા વિદ્યામાં ચાર વેદો અને છ વેદગિનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે પરા વિદ્યા વડે અવિનાશી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. અદૃશ્ય, ન સમજાય એવા, નામ-રૂપ વિનાના, આંખ-કાન, હાથ-પગવિનાના, નિત્ય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મ અને અવિનાશી એવા આત્માને બુદ્ધિમાન મનુષ્યો પોતામાં જ જુએ છે. એ સર્વજ્ઞ અને જ્ઞાનમય આત્મામાંથી જ આ આખું જગત પ્રગટ થાય છે. દોરડામાં સાપની જેમ જેને આધારે રહેલું

પોતાના આવરણનો (અનુક્રમે અવિધા અને માયાનો) નાશ થતાં પરમ આત્મામાં લીન થઈ જાય છે, અને તે જ પરબ્રહ્મ કહેવાય છે. હું કાણુ છું, મને આ સંસાર કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયો, જાત્રન, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં મારું શું થાય છે, વગેરેનો વિચાર કરવો. એમ વિચાર કરતાં અજ્ઞાનનો નાશ થઈને પ્રત્ય-ગાત્મા અંતઃકરણમાં જ પ્રગટ થાય છે. દરરોજ નિદ્રા આવતાં સુધી અને મરણ થતાં સુધી આ પ્રમાણે વિચાર અને ધ્યાન કરનારો મુનિ જીવન્મુક્ત બને છે. જીવન્મુક્ત બન્યા પછી યોગ્ય કાળે દેહ છોડીને તે વિદેહમુક્ત થાય છે.

### ૭૮-ભસ્મજાળાલ ઉપનિષદ (સાર)

ગ્રાહણે ભસ્મ લગાડ્યા વિના ગાયત્રીનો જપ, હોમ વગેરે ક્રિયાઓ કરવી નહિ. કપાળ, ગળું, હૃદય, નાસિ, બે હાથ, બે મણિખંધ વગેરે અવયવો ઉપર મંત્રો બોલીને ભસ્મ લગાડવી, અને પછી રુદ્રાક્ષની માળાઓ પહેરવી.

‘ૐ નમઃ શિવાય’ અને ‘ૐ નમો મહાદેવાય’ એ મંત્રો જીવને સંસારમાંથી તારનારા છે. શિવ એ જીવની પરમગતિ છે. ભૂત, વર્તમાન, સર્વિધ્ય તેમજ અગ્નિ, સોમ, વિષ્ણુ વગેરે દેવો શિવરૂપ જ છે. એ મહેશ્વર અર્થાત્ શિવમાંથી જ બધાં પ્રાણીઓ જન્મે છે, તેના વડે જ જીવન ધારણ કરે છે અને પાછાં તેનામાં જ સમાઈ જાય છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, કાળ, દિશા અને આત્મા પણ એ શિવ જ છે. એ શિવ પશુ-પતિ કહેવાય છે, જીવો પશુઓ છે, અને સંસાર પાશ કહેવાય છે. જે જીવપશુઓ એ પશુપતિને મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓનો પાશ (અર્થાત્ બંધન) છેદાઈ જાય છે, અને તેઓને પાછા આ સંસારમાં આવવાનું થતું નથી. સોળ ઉપચારો વડે એ મહેશ્વર અર્થાત્ સદાશિવનું અર્ચન કરનારો એ શિવ-સ્વરૂપને પામે છે.

## ૭૯—રુદ્રાક્ષજાળાલ ઉપનિષદ (સાર)

ત્રિપુરાસુરને મારવા માટે લગવાન રુદ્રે આંખો બંધ કરી તે વખતે તેમાંથી જે આંસુઓ જમીન પર પડ્યાં તે રુદ્રાક્ષ બન્યા. તેના દર્શનથી અથવા તેની માળા પહેરવાથી બધાં પાપોનો નાશ થાય છે. આમળા જેવડી રુદ્રાક્ષ સૌથી સરસ ગણાય છે, બીર જેવડી મધ્યમ ગણાય છે અને ચણા જેવડી નાની સૌથી ખરાબ ગણાય છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્રે અનુક્રમે ધોળી, લાલ, પીળી અને કાળી રુદ્રાક્ષ પહેરવી. શિખામાં એક, માથા પર ત્રણસો, ગળામાં છત્રીસ, હાથ પર સોળ-સોળ, કાંડા પર બાર, ખાંધ પર પાંચસો અને જનોઠ્ઠી જેમ એકસો આઠ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરવી. રુદ્રાક્ષો એકથી ચૌદ મોઢાવાળી આવે છે. તે હરેકના શુભો જીહ્વાજીહ્વા છે અને તેને ધારણ કરનારને તે તે અનુસારનું ફળ મળે છે.

## ૮૦—ગણુપતિ ઉપનિષદ (સાર)

ગણુપતિને નમસ્કાર હો. હે ગણુપતિ ! તમે જ પ્રત્યક્ષ પરમતત્ત્વ છો. તમે જ માત્ર જગતના કર્તા છો. તમે જ માત્ર એને ધારણ કરનારા છો. તમે જ માત્ર એનો નાશ કરનારા છો. તમે જ આ સર્વરૂપ બ્રહ્મ છો. તમે જ હમેશ સાક્ષાત્ આત્મા છો. હું આત્મ જોહું છું. તમે મારું, વક્તાનું અને સાંભળનારાનું રક્ષણ કરો. તમે બધી તરફથી મારું રક્ષણ કરો. તમે વાણીરૂપ છો. તમે ચૈતન્યરૂપ છો. તમે આનંદમય છો. તમે બ્રહ્મમય છો. તમે સચ્ચિદાનંદ છો. જ્ઞાનમય અને વિજ્ઞાનમય પણ તમે જ છો. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ પણ તમે જ છો. તમે ત્રણ શુભથી પર છો. તમે ત્રણ કાળથી પર છો. તમે સદા મૂલાધારચક્રમાં રહ્યા છો. જ્ઞાન, ક્રિયા અને

અર્થ—એ ત્રણ શક્તિરૂપ પણ તમે જ છો. તમે જ બ્રહ્મા, વિશ્ણુ, શંકર, ઇન્દ્ર, અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, અને ચંદ્ર છો. ॐ મં ગણ-પતયે નમઃ । एकदन्ताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि तन्नो दन्ती प्रचोदयात् ॥ (ॐ મં ગણપતિને નમસ્કાર. અમે એક દાંતવાળાને બાણીએ છીએ, વાંકા મોંવાળાનું ધ્યાન કરીએ છીએ, તો એ હાથીના દાંતવાળા ગણપતિ અમને સુભાગે પ્રેરો.)

એક દાંતવાળા, ચાર હાથવાળા, જેણે પોતાના ચાર હાથમાં પાશ, અંકુશ, અસયમુદ્રા અને વરદમુદ્રા ધારણ કરી છે તેવા, ઊંઢરની ધબવાળા, લાલ, મોટા પેટવાળા, સૂપડા જેવા કાનવાળા, લાલ વસ્ત્રવાળા, લાલ ચન્દન અને લાલ ફૂલને ધારણ કરનારા, જગતના કારણરૂપ, સૃષ્ટિ પહેલાં પ્રગટ થયેલા, અને પ્રકૃતિ તેમજ પુરુષથી પર રહેલા એવા ગણપતિનું જે ધ્યાન ધરે છે, તે યોગીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. એક દાંતવાળા, વિદ્વને નાશ કરનારા અને શંકરના પુત્ર ગણપતિને નમસ્કાર હો.

## ૮૧—શ્રીજ્ઞાપાલદર્શન ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના શિષ્યના પ્રશ્ન ઉપરથી શ્રીહતાત્રેયે આઠ અંગોવાળો યોગ તેને કહ્યો. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—એમ યોગનાં આઠ અંગો છે. અહિંસા, સત્ય, ચોરીથી દૂર રહેવું, પ્રહયર્થ, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધૈર્ય, મિતાહાર અને શૌચ—એ દશ યમો છે. વેદમાં કહેલી સિવાયની બીજી કંઈ પણ હિંસા મન, વાણી કે શરીરથી ન કરવી તે અહિંસા છે, તેમજ બધે રહેલો આત્મા કદી છેદાતો નથી અને તેનું ગ્રહણ થઈ શકતું નથી એવો ખ્યાલ તે પણ અહિંસા છે. જેવું બેધું, સાંભળ્યું અથવા અનુભવ્યું હોય તેવું જ ખરાબર કહેવું તે સત્ય છે, તેમજ માત્ર પર-બ્રહ્મ જ સત્ય છે અને બીજું બધું નથી એવો ખ્યાલ તે પણ

સત્ય છે. ખીજનાં તૃણ, રત્ન, સોનું અથવા મોતી વગેરેમાંથી મનને ખેંચી લેવું તે અસ્તેય (અથવા ચોરી ન કરવી તે) છે, તેમજ આત્મામાં અનાત્મારૂપે જે વ્યવહાર રહ્યો છે તેનો પરિત્યાગ કરવો તે પણ અસ્તેય છે. શરીર, મન અને વાણી વડે પરસ્પ્રીનો ત્યાગ કરી ઋતુકાલે પોતાની સ્ત્રીનો સમાગમ તે પ્રહ્લયર્થ છે, તેમજ પ્રહ્લમાં મનની વૃત્તિ રાખવી તે પણ પ્રહ્લયર્થ છે. શરીર, વાણી અને મન વડે બધાં પ્રાણીઓ તરફ પોતાના આત્માની જેમ જ કરણા રાખવી તે દયા છે. પુત્ર, મિત્ર, સ્ત્રી, શત્રુ તેમજ પોતા તરફ પણ હંમેશાં એકરૂપે જ વર્તવું તે સરળતા છે. મન, વાણી અને શરીર વડે શત્રુઓથી પીડાયા છતાં ખુદ્ધિમાં ક્ષોભ ન થવા દેવો તે ક્ષમા છે. જ્ઞાન વડે જ સંસારમાંથી છૂટા થવાય છે, અને ખીજી રીતે નહિ, એવી સમજ ઊપજવી તે ધૈર્ય કહેવાય છે. ચોથા ભાગનું પેટ ખાલી રહે તેમ જમવું તે મિતાહાર કહેવાય છે. માટી અને પાણી વડે શરીરને ચોખ્ખું રાખવું તે બહારનું શીચ છે અને મનન તે માનસિક શીચ છે, તેમજ હું શુદ્ધ છું એવું જ્ઞાન તે પણ શીચ કહેવાય છે. શરીર અતિશય મલિન છે અને દેહી જીવાત્મા તદ્દન નિર્મળ છે; એ બે વચ્ચેનો ફરક જણાય તો પછી કોનું શીચ હોઈ શકે ? જ્ઞાનરૂપ શીચને છોડીને જે બહારના શીચ પાછળ જ મઠે છે, તે સોનાને છોડી દઈને માટીનાં ઢેકાંને જ બ્રહ્મણુ કરે છે. જ્ઞાનરૂપ અમૃત વડે તૃપ્ત થયેલા યોગીને કંઈ પણ કરવાનું હોતું નથી, અને જો તેને કંઈ કરવાનું હોય તો તે તત્ત્વવેત્તા નથી.

તપ, સંતોષ, અહ્યા, દાન, ઈશ્વરપૂજન, વેદાંતના સિદ્ધાન્તનું શ્રવણ, લજ્જા, મતિ, જપ અને વ્રત એ દસ નિયમો છે. વેદોમાં કહેલા કૃષ્ણચાન્દ્રાયણ વગેરે વડે શરીરને સફેદી નાખવા તે તપ છે, તેમજ મોક્ષ શું, સંસાર મને દેવી રીતે લાગુ

વગેરેનું ચિંતન કરવું તે પણ તપ છે. આપમેળે આવી મળે તેના વડે હમેશા ખુશ રહેવું તે સતોષ છે, તેમજ બ્રહ્મલોક સુધીના બધા વૈભવો તરફ વૈરાગ્ય હોઈ સર્વ ટેકાણે આસક્તિ વિનાના રહેવું તે પણ સતોષ છે. વેદ અને સ્મૃતિ વગેરેમાં વિશ્વાસ રાખવો તે શ્રદ્ધા છે. ન્યાયપૂર્વક મેળવેલું ધન સત્પાત્રને શ્રદ્ધા વડે આપવું તે દાન કહેવાય છે. આસક્તિ વિનાનું હૃદય, અસત્ય વગેરે દોષથી રહિત વાણી, અને હિંસા વગેરે દોષથી રહિત કર્મ હોવાં તે ઈશ્વરપૂજન છે. સત્યરૂપ, જ્ઞાનરૂપ, અનંત, સૌથી જિંદા, આનંદરૂપ, અચળ અને બધાની અંદર રહેલા તત્ત્વનું જ્ઞાન તે વેદાન્તશ્રવણ છે. વેદમાં અને હુનિયામાં નિન્દા-યેલાં કર્મો કરતાં જે શરમ થાય તે લજ્જા છે. વૈદિક કર્મોમાં જે શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે. ગુરુ વડે અને વેદો વગેરે વડે ઉપદેશાયેલા મંત્રનો અભ્યાસ તે જપ છે. જપ બે પ્રકારનો છે : વાચિક અને માનસિક. વાચિક જપ બે પ્રકારનો છે : મોટી બોલીને કરાયેલો અને ઉપાંશુ અથવા ફક્ત હોઠ ફફડાવીને કરાયેલો. માનસિક જપ પણ બે પ્રકારનો છે—મનન અને ધ્યાન. શાસ્ત્રમાં કહેલાં કર્મો કરવાં તે વ્રત છે.

સ્વસ્તિક, ગોમુખ, પદ્મ, વીર, સિંહ, ભદ્ર, મુક્ત, મધૂર અને સુખાસન નામેના નવ મુખ્ય આસનો છે. તેમાંનું છેલ્લું સુખાસન બધા કરી શકે છે. જે કોઈ પણ સ્થિતિમાં સુખપૂર્વક રિધર રહી શકાય તેને સુખાસન કહેવાય છે.

શરીરની બરાબર વચમાં એક કન્દ છે અને તેની વચમાં નાસિ રહેલી છે. તે કન્દમાં સુષુમ્ણા નામની નાડી રહેલી છે. તેની આસપાસ બીજી બેતર હજાર નાડીઓ ફેલાયેલી છે. તેમાંની ચૌદ મુખ્ય નાડી છે. તેઓનાં નામ સુષુમ્ણા, ઇડા, પિંગલા, સરસ્વતી, પૂષા, વરુણા, હસ્તિજિહ્વા, યશસ્વિની, અલંબુસા,



કુંડ, વિમોહરી, તપસ્વિની, શખિની અને નાંધારી છે. એ બધીયે નાડીઓમાં દશ પ્રકારના પ્રાણો ફરે છે. તે પ્રાણોનાં નામ પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન, ઉદાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય છે. (આ નાડીઓ અને પ્રાણોનાં કાર્યોનાં સ્માર પાછળ 'યોગચૂડામણિ' વગેરે ઉપનિષદોમાં આપેલો છે, જે ત્યાં ભેઈ લેવો.)

શ્રીપર્વત, કેદારનાથ, વારાણસી, કુરુક્ષેત્ર, પ્રયાગ, વગેરે તીર્થો આપણા શરીરમાં જ રહેલાં છે. આત્મારૂપ તીર્થને છોડી દઈને જે બહારનાં તીર્થોની યાત્રા કરે છે, તે હાથમાં રહેલા મોટા રત્નને છોડી દઈને કાચની શોધમાં નીકળે છે. યોગીઓ બહારનાં તીર્થોને અને લોકડાં વગેરેની ભૂતિઓને પૂજતા નથી, કેમકે તેઓને પોતાના આત્માનો અનુભવ થયેલો હોય છે. જો અંદર રહેલું ચિત્ત મલિન હોય તો તે સેંકડો વાર તીર્થમાં નાહવાથી પણ શુદ્ધ થતું નથી. યોગીઓ પરમાત્માને પ્રતિભાઓમાં જોતા નથી પણ પોતાના આત્મામાં જ જુએ છે. જે બ્રહ્મને અને પોતાના આત્માને એકરૂપે, પ્રજ્ઞાનઘનરૂપે અને આનંદરૂપે જુએ છે, તે જ ખરો તત્ત્વદર્શી છે. શરીરોની અંદર રહેલા છતાં શરીરવિનાના, મહાન, વ્યાપક, અને સાક્ષાત્ આનંદરૂપ ઈશ્વરને જાણીને જુદિ-માન પુરુષ શોકને છોડી દે છે.

પર્વતના શિખર પર, અથવા નદીકિનારે, અથવા વનમાં બીલના વૃક્ષ નીચે, મનોહર અને પવિત્ર જગ્યામાં ઝૂંપડી બાંધી તેમાં શાંતિપૂર્વક આસન, પ્રાણાયામ વગેરે યોગની ક્રિયાઓ કરવી. પ્રાણાયામ શરૂ કરતાં પહેલાં નાડીશુદ્ધિનો અભ્યાસ કરવો. નાડીઓ શુદ્ધ થવાથી શરીરનું હલકાપણું, જઠરાગ્નિની દીપ્તિ અને નાદનો અનુભવ પ્રગટ થાય છે. અથવા તો આ નાડીશુદ્ધિને છોડી દઈને આત્મશુદ્ધિનું જ આચરણ કરવું. ભેડે આત્મા તો સદા શુદ્ધ, સુખરૂપ અને પોતાની મેળે જ પ્રકાશનારો છે, છતાં પણ અજ્ઞાનને કારણે તે મલિન લાગે છે. માટે એ અજ્ઞાન,

મળને જ્ઞાનરૂપ પ્રાણીવડે ઘોઈ નાખનારો હંમેશ શુદ્ધ જ રહે છે:

પ્રાણાયામના ત્રણ વિભાગ પડે છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક. શ્વાસને બહાર કાઢી નાખવાની ક્રિયાને રેચક કહેવાય છે, અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક કહેવાય છે, અને તેને અંદર અથવા બહાર રૂંધવાની ક્રિયાને કુંભક કહેવાય છે. સવાર, સાંજ અને ખપેરે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. પ્રાણાયામના અભ્યાસ વડે બધા રોગો દૂર થઈ જાય છે, અને શરીર હલકું બની જાય છે. તેમજ તેના વડે બધાં પાપો પણ નાશ પામે છે, અને તેમ થતાં ચિત્ત શુદ્ધ બનીને વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. વૈરાગ્ય આવતાં જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈને સંસારમાંથી મુક્તિ મળે છે. એક વખત જેણે જ્ઞાનરૂપ અમૃતનો સ્વાદ ચાખ્યો છે, તે બીજું બધું છોડી દઈને તેની પાછળ જ મંડ્યો રહે છે. આત્મસ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં અજ્ઞાનનો નાશ થઈ જાય છે. અજ્ઞાન જતું રહેતાં રાગદ્વેષ વગેરે નાશ પામે છે. રાગદ્વેષના નાશ સાથે પુણ્યપાપ બળી જાય છે અને તેઓનો ક્ષય થતાં ફરી પાછું શરીર ધારણ કરવું પડતું નથી.

આપમેળે પોતાના વિષયોમાં ભટકતી ઇન્દ્રિયોને બળપૂર્વક તેઓમાંથી પાછી ખેંચી લેવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. તેમજ જે કંઈ પણ દેખાય છે તે બધું બ્રહ્મ જ દેખાય છે એમ ભાવના રાખવાને પણ પ્રત્યાહાર જ કહેવાય છે. જે કંઈ સારું નરસું કામ આપણે કરીએ તે બધું બ્રહ્મને માટે જ કરીએ છીએ એમ ગણવું તે પણ પ્રત્યાહાર જ છે. અથવા શ્વાસને મોઢા વાટે ખેંચીને ગળામાં સ્થિર કરવાને તેમજ પછી ત્યાંથી ક્રમે કરીને છાતીમાં, નાભિમાં, કુણ્ડલિનીમાં, મૂલાધારમાં, કટિપ્રદેશમાં, પગમાં, ઘૂંટણમાં અને પગના અંગૂઠામાં સ્થિર કરવાને પણ પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

ધારણા પાંચ પ્રકારની છે. બહારના આકાશ, વાયુ, તેજ,

જળ અને પૃથ્વી એ પાંચની અનુક્રમે શરીરમાં રહેલા આકાશ, પ્રાણ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વીમાં ધારણા કરવી. શરીરમાં ઘૂંટણ સુધી પૃથ્વીનો અંશ ગણાય છે, ગુદા સુધી જળનો, હૃદય સુધી અગ્નિનો, લવાંના વચલા સાગ સુધી વાયુનો અને માથા સુધી આકાશનો અંશ ગણાય છે. એ પાંચમાં અનુક્રમે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અગ્નિ, મહેશ્વર અને સદાશિવની ધારણા કરવી. અથવા તો આત્મામાં મનની છુટકારવડે ધારણા કરવી.

શેગનું સાતમું અંગ ધ્યાન છે. વિશ્વરૂપ બનેલો ઇશ્વર હું જ છું એવું ધ્યાન કરવું. અથવા સમિચદાનન્દરૂપ, શબ્દ-સ્પર્શ વગેરેથી પર, અનાદિ, અનન્ત બ્રહ્મ હું જ છું એમ ધ્યાન કરવું.

પરમાત્મા અને જીવાત્મા એક જ છે એવું જ્ઞાન પ્રગટ થવું તે સમાધિ કહેવાય છે. ‘નિત્ય અને બધે રહેલો આત્મા સ્વરૂપે તો એક જ છે, પણ માયારૂપ બ્રાન્તિવડે જ અનેકરૂપે ભાસે છે. આથી ખરેખર તો અદ્વૈત જ છે અને સંસાર કે પ્રપંચ એવું કંઈ છે જ નહિ. જેવી રીતે આકાશ જ ઘટાકાશ, મઠાકાશ, (ઘટામાં રહેલું અને મઠાનમાં રહેલું આકાશ) વગેરે રૂપે થાય છે, તેવી જ રીતે એક જ આત્મા જીવ, ઇશ્વર વગેરે રૂપે કહેવાય છે. આથી હું શરીર, ઇન્દ્રિય કે મન નથી, પણ હમેશ સાક્ષીરૂપ હોઈ માત્ર પરમાત્મા જ છું.’ આ પ્રમાણેનું જ્ઞાન સમાધિ કહેવાય છે. હું બ્રહ્મ છું અને સંસારી નથી તેમજ મારાથી જુદું બીજું કંઈ જ નથી. જેમ ફીણ, તરંગ વગેરે સમુદ્રમાંથી ઊઠીને પાછા સમુદ્રમાં જ સમાઈ જાય છે, તેમ જગત પણ મારામાં જ સમાઈ જાય છે. આથી મન અને જગતરૂપ માયા જેવી કંઈ જુદી વસ્તુઓ છે જ નહિ. જેને આ પ્રમાણે પરમાત્માનું જ્ઞાન ઘડ્યું છે, તે પોતે પરમાત્મસ્વરૂપ જ બની ગયો છે. જ્યારે કંઈ બધા પ્રાણીઓને પોતાના આત્મામાં જ જુએ છે અને પોતાના આત્માને બધાં પ્રાણીઓમાં જુએ છે, ત્યારે તેને

બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. જ્યારે તે સમાધિમાં પડીને કોઈ પણ પ્રાણી (અથવા વસ્તુને) જોતો નથી, ત્યારે તે પરમતત્ત્વ સાથે એક બની જાય છે. જ્યારે તે આખા જગતને માત્ર માયારૂપે જ જુએ છે અને એક માત્ર આત્માને જ જુએ છે, ત્યારે તેને નિર્વાણ પ્રાપ્ત થાય છે.

## ૮૨-તારસાર ઉપનિષદ (સાર)

ૐ નમો નારાયણાય—એ મંત્ર વડે ચૈતન્યસ્વરૂપ અને સંસારમાંથી તારનારા બ્રહ્મની ઉપાસના કરવી. આ મંત્રમાં ‘ૐ’ અક્ષર આત્મસ્વરૂપ છે, ‘નમો’ એ બે અક્ષરો પ્રકૃતિ-સ્વરૂપ છે અને ‘નારાયણાય’ એ પાંચ અક્ષરો પરબ્રહ્મસ્વરૂપ છે. બીજી રીતે જોતાં ‘ૐ’ બ્રહ્મ છે, ‘ન’ વિષય છે, ‘મ’ રુદ્ર છે, ‘ના’ ઈશ્વર છે, ‘રા’ વિરાટ અંક છે, ‘ય’ પુરુષ છે, ‘ણા’ સગવાન છે અને ‘ય’ પરમાત્મા છે.

ૐકાર પરબ્રહ્મ છે અને તે જ તારક બ્રહ્મ પણ છે.

## ૮૩-મહાવાક્ય ઉપનિષદ (સાર)

વિદ્યા અને અવિદ્યા અર્થાત્ જ્ઞાન અને અજ્ઞાન અનુક્રમે મોક્ષ અને બંધનનાં કારણ છે. અજ્ઞાનરૂપ અંધકાર જ બ્રહ્મા-થી માંડીને સ્થૂલ જગત સુધીની આખી સૃષ્ટિનું તેમજ જીવાત્મા-રૂપ પ્રપંચનું કારણ છે. પરંતુ ખરું જોતાં આત્મા પોતે અંધકારસ્વરૂપ નથી. જે આ તેજોમંડળરૂપ સૂર્ય દેખાય છે, તે વિદ્યારૂપ છે. એ સૂર્ય જ બ્રહ્મ છે. એ બ્રહ્મ હંસઃ અથવા સોડહમ્ એવા અજપા (અર્થાત્ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે આપમેળે થતા) જપ વડે પ્રગટ થાય છે. એ મંત્ર સાથે બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતાં સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે. એ જ સમાધિ છે, એ જ યોગસિદ્ધિ છે. એ જ મનોનાશ છે. એ બ્રહ્મને આ.

પ્રમાણે જાણનારો અમરપણાને પામે છે. ત્યાં જવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. હું જ સૂર્ય છું, હું જ પરમજ્યોતિ છું, હું જ શિવ છું, હું જ આત્મજ્યોતિ છું, હું જ સર્વ જ્યોતિ છું.

## ૮૪-પંચબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

સઘોજાત, અઘોર, વામદેવ, તત્પુરુષ અને ઇશાન એ પાંચ નામવાળા મહેશ્વર આ જગતની પહેલાં હતા. એ મહેશ્વર જ એ પાંચ નામે અનુક્રમે પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશના અધિષ્ઠાતા દેવ થયા. તેમજ ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વ-વેદ અને સ્તુત્કાર એ પાંચ પણ સઘોજાત વગેરે પાંચમાંથી અનુક્રમે થયા. આ પંચબ્રહ્મ અર્થાત્ પાંચરૂપે રહેલું બ્રહ્મ પોતામાં જ રહેલું છે એમ ગણવું. માયાથી પર રહેલા અને વિશ્વને પ્રકાશમાન કરનારા મહાદેવને માયા વડે મૂઠ ખનેલા દેવો જાણતા નથી. એ પરમપુરુષનું સ્વરૂપ દૃષ્ટિનો વિષય થઈ શકતું નથી. જેના વડે આ વિશ્વ ભાસમાન થાય છે અને જેની અંદર એ લય પામે છે, તે પરમશાન્ત બ્રહ્મ હું જ છું. જે જે કંઈ આ જગતમાં દેખાય છે, તે બધું સઘોજાત વગેરે પાંચરૂપના બ્રહ્મનું જ કાર્ય છે. એ પંચબ્રહ્માત્મક સર્વ વસ્તુઓનો પોતામાં લય કરીને એ પંચબ્રહ્મ હું જ છું એમ જાણનારો બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

માટીનો એક પિંડો જણાતાં માટીની બધી ય વસ્તુઓનું જ્ઞાન થાય છે; કારણ કે માટીની વસ્તુઓરૂપ કાર્યો માટીરૂપ કારણથી જુદાં નથી. તેવી રીતે એક બ્રહ્મના જ્ઞાન વડે આખા જગતનું જ્ઞાન થાય છે, કારણ કે બ્રહ્મ અને જગત વચ્ચેનો ભેદ મિથ્યા છે અને કારણ અને કાર્ય બન્ને એક જ વસ્તુ છે. હૃદયકમળની વચમાં જે અત્યંત સૂક્ષ્મ આકાશ રહેલું છે, તે જ સચ્ચિદાનંદ છે.

## ૮૫-પ્રાણાગ્નિહોત્ર ઉપનિષદ (સાર)

દેહ એ યજ્ઞની આહુતિ આપવા માટેનું અગ્નિહોત્ર છે. શરીરમાં જે યજ્ઞ ચાલી રહ્યો છે, તેમાં આત્મા યજ્ઞમાન (યજ્ઞ કરનારો) છે, બુદ્ધિ પત્ની છે, અહંકાર અધ્વર્યુ છે, ચિત્ત હોતા છે, પ્રાણ-અપાન વગેરે પાંચ બ્રાહ્મણો છે, અને શરીર વેદિ છે.

## ૮૬-ગોપાલપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

સચ્ચિદાનંદરૂપ, વેદાન્ત વડે બાણી શકાતા, ગુરુ અને બુદ્ધિના સાક્ષી એવા કૃષ્ણને નમસ્કાર હો. કૃષ્ણ પરમહેવ છે. ગોવિંદ વડે મરણ પણ ભય પામે છે. પાપોને જોયનાર હોવાથી એ કૃષ્ણ કહેવાય છે, અને ગો અર્થાત્ વેદ વડે બાણી શકાતા હોવાથી તે ગોવિંદ કહેવાય છે. જે એનું ભજન અને ધ્યાન કરે છે, તે અમર બને છે. કમળના જેવી આંખવાળા, પીળા વસ્ત્રવાળા ગોપ, ગોપી અને ગાયોથી વીંટળાયેલા, અને કાલિન્દી (જમુના)ના કંડા પવન વડે સેવાયેલા કૃષ્ણનું મનમાં ધ્યાન કરનારો સંસારમાંથી છૂટી જાય છે. એ કૃષ્ણ જ પોતાની માયાનો આશ્રય કરીને બધા લોકોનું પાલન કરે છે. એ કૃષ્ણ એક છતાં પણ સર્વ ઠેકાણે રહેલો છે, અને અનેક રૂપો ધારણ કરે છે. તેનું જેઓ ભજન કરે છે, તેઓને કાયમની સિદ્ધિ મળે છે. એ અનિત્ય વસ્તુઓમાં નિત્ય તત્ત્વ છે અને ચેતન વસ્તુઓનું ચેતન છે. એ એકલો જ બધાની મનકામના પૂરે છે. તેનું ભજન કરનારાને કાયમનું સુખ મળે છે. જે સૃષ્ટિની પહેલા બ્રહ્માને ઉત્પન્ન કરે છે અને જે તેની તરફ વિધાને પ્રેરે છે, તે કૃષ્ણને હું મોક્ષની ઇચ્છાથી શરણે જાઉં છું.

ૐ વિશ્વસ્વરૂપને નમસ્કાર. વિશ્વની સ્થિતિ અને પ્રલયના હેતુને નમસ્કાર. વિશ્વેશ્વર, વિશ્વરૂપ, અને ગોવિન્દને નમસ્કાર.

કેવી રીતે હોઈ શકે ?' તેમનો આ વિચાર જાણી લઈને દુર્વાસા-  
મુનિએ કહ્યું: 'શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગન્ધ એ પાંચ  
ગુણો તો અનુક્રમે આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ અને પૃથ્વીના છે.  
પણ આત્મા તો એ પાંચ ગુણો તેમજ પાંચ મહાભૂતોથી સિત્ત  
છે અને તેઓની અંદર રહેલો છે. તેઓ એ આત્માને જાણતા  
નથી. હું એ આત્મા હોઈને ભોક્તા કેવી રીતે થાઉં ? વળી આ  
ખધાનો વિચાર તો મન વડે થાય છે. પણ જ્યાં ખરું આત્મા-  
રૂપ જ ખની ગયું હોય, ત્યાં વિચાર શાનો ? આમ હું આત્મા  
હોઈ કેવી રીતે ભોક્તા થાઉં ? શ્રીકૃષ્ણ પણ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ  
ખત્રે શરીરના કારણ અને સાક્ષી છે. જીવ ભોક્તા ખને છે, જ્યારે  
ધર્મ ભોક્તા ખનતો નથી. આથી શ્રીકૃષ્ણ ભોક્તા નથી. જે ઇચ્છા  
વડે કામભોગોને ભોગવે છે તે કામી છે, પણ જે નિરુપદ્રવ્ય  
ભોગો ભોગવે છે તે અકામી છે. આ કૃષ્ણ તો જન્મ અને ઘડ-  
પણ વિનાના, સ્થિર અને અવિનાશી છે. તે જ સૂર્યમાં અને  
ગાયોમાં રહેલો છે અને ગોવાળોનું રક્ષણ કરે છે. તે જ પ્રાણી-  
માત્રમાં રહીને તેઓને પાળે છે, અને તે જ, હે ગોપીઓ,  
તમારો સ્વામી છે.'

ત્યારપછી ગાન્ધર્વી નામની ગોપીના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં  
દુર્વાસામુનિ ફરી બોલ્યા: 'જૃહવન, મધુવન, વગેરે ખાર વનો  
વડે મથુરા નગરી ઘેરાયેલી છે. તે વનોમાં આદિત્યો, રુદ્રો,  
વસુઓ વગેરે ખધા રેલો રહે છે. મથુરામાં પ્રધુમ્ન, ખલભદ્ર  
અનિરુદ્ધ અને રકિમણી સાથે શ્રીકૃષ્ણ રહે છે. પહેલાં એક  
અને અલેડ એવું પ્રજા જ હતું. તેમાંથી અન્યક્ત પ્રકૃતિ પ્રગટ  
થઈ. તેમાંથી મહાન્, તેમાંથી અહંકાર, તેમાંથી પાંચ તન્માત્રા  
અને તેમાંથી પાંચ મહાભૂત ઉત્પન્ન થયા. ઝૂકારમાંનો અકાર  
ખલભદ્રરૂપ છે, ઉકાર પ્રધુમ્નરૂપ છે અને મકાર અનિરુદ્ધરૂપ છે.  
અર્ધમાત્રા કૃષ્ણ છે અને તેમાં જ આ વિશ્વ સ્થિર ખન્યું છે.

માં જ કલપાયેલું છે. દેહ, ઇન્દ્રિય, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, અહંકાર, ચિત્ત, માયા તેમજ આકાશ વગેરે જગત, અને કર્તા, ભોક્તા વગેરે કાંઈ જ નથી; પરંતુ એક માત્ર સચ્ચિદાનન્દ અવરૂપ હું જ છું. જેમ પાણી હાલતાં તેમાં પ્રતિબિમ્બિત થયેલો સૂર્ય હાલતો લાગે છે, તેમ અહંકારના સંબન્ધથી આત્માનો સંસાર ભાસમાન થાય છે. સંસારનું કારણ ચિત્ત જ છે, માટે તેને પ્રયત્ન કરીને શુદ્ધ કરવું. રાગ, દ્વેષ વગેરે જેવા ઉત્પન્ન થવા માટે તેવા જ તેઓને જ્ઞાનરૂપ અગ્નિથી ખાળી નાખવા. માલુસ જેટલો પારકાના દોષ જોવામાં ચાલાક હોય છે, તેટલો જ પોતાના દોષ જોવામાં ચાલાક હોય, તો કેણુ બન્ધનમાંથી મુક્ત ન થાય? સિદ્ધિઓને આપનારાં દ્રવ્ય, મંત્ર, ક્રિયા વગેરે સાધનો પરમાત્માની પ્રાપ્તિ કરાવવામાં તદ્દન નિરુપયોગી છે. જેમાં બધી ઇચ્છાઓ શાન્ત થઈ જાય એવી આત્મપ્રાપ્તિનો ઉદ્દેશ થયા પછી એવી સિદ્ધિઓ મેળવવાની કેની ઇચ્છા રહે ?

ઋભુમુનિએ નિદાધને આ પ્રમાણે કહ્યું:—આત્મજ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ છે—શુભેચ્છા, વિચારણા, તત્તુમાનસી, સત્ત્વપતિ અસંસક્તિ, પદાર્થભાવના અને તુર્યગા. શાસ્ત્ર અને સજ્જનોના સમાગમ વડે હું મારું મૂઢપણું ટાણું એવી વૈરાગ્યપૂર્વકની ઇચ્છાને શુભેચ્છા કહેવાય છે. શાસ્ત્ર, સજ્જનસમાગમ, વૈરાગ્ય અને અભ્યાસ સાથે સદાચાર તરફ જે પ્રવૃત્તિ થાય છે, તે વિચારણા કહેવાય છે. પહેલી જે ભૂમિકા વડે ઇન્દ્રિયોના વિષયો તરફની આસક્તિનું ક્ષીણ થઈ જવું, તે તત્તુમાનસી નામની ત્રીજી ભૂમિકા છે. ત્યારબાદ બહારના વિષયો શાન્ત થઈ જતાં માત્ર શુદ્ધ સત્ત્વરૂપ આત્મા જ બાકી રહેતો, તે સત્ત્વપતિ નામની ચોથી ભૂમિકા છે. ત્યારપછી અનાસક્તિને લઈને સત્ત્વરૂપ આત્મામાં આરૂઢ થવું, તે અસંસક્તિ નામની પાંચમી ભૂમિકા છે. પાંચમી ભૂમિકાના અભ્યાસ વડે આત્મામાં જ આનન્દ મેળવીને



બહારના અને અંદરના પદાર્થોનું જાણે કે કોઈ બીજાને જ થતું હોય તેવું જ્ઞાન થતું, તે પદાર્થજ્ઞાપના નામની છટ્ટી ભૂમિકા છે. છ ભૂમિકાના લાંબા અભ્યાસથી બધા ભેદોનો લય થઈ જતાં એક આત્મસ્વરૂપમાં જ સ્થિરતા થઈ જવી, તે તુર્યગા નામની સાતમી ભૂમિકા છે. સાધક પહેલી ત્રણ ભૂમિકામાં મુમુક્ષુ કહેવાય છે, ચોથીમાં પ્રભવિદ્, પાંચમીમાં પ્રભવિદ્વર, છટ્ટીમાં પ્રભવિદ્વરીયાન અને સાતમીમાં પ્રભવિદ્વરિષ્ઠ કહેવાય છે.

સુખમાં અથવા દુઃખમાં પણ જેનું મન ઉદ્વેગ કે અસ્ત પામતું નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. રાગ, દ્વેષ, લય વગેરે અનુસાર બહારથી રહેતો હોવા છતાં પણ અંદરથી જે આકાશની જેમ વિકારરહિત રહે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ક્રિયા કરતો હોય કે ન કરતો હોય તોપણ જેને અહંકાર ઉત્પન્ન થતો નથી અને જેની બુદ્ધિ મલિન થતી નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. લોકો જેનાથી ઉદ્વેગ પામતા નથી, જે લોકોથી ઉદ્વેગ પામતો નથી, અને જે હર્ષ, શોક અને લયથી મુક્ત છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. મનની બધી કામનાઓને જે છોડી દે છે અને સર્વાત્મક એવા પ્રભમાં સંતોષી રહે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. આ જગત હું જ છું અને જે બધું દેખાય છે તે બધું અવાસ્તવિક છે એમ નિશ્ચય થયો હોઈ જેના ચિત્તમાં કંઈ પણ સંકુરણ નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે.

શરીર પાંચ મહાબૂતનું બનેલું છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—એ આઠ યોગનાં અંગો છે.\* એ યોગની સાધના વડે પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે અને જીવન્મુક્ત બનાય છે.

\* આ બધાં અંગોનું વર્ણન આગળ અનેક ઉપનિષદોમાં આપવામાં આવ્યું છે, તેથી અહીં પાછું આપ્યું નથી. (જુઓ ખાસ કરીને ‘શ્રી-ભગવાદ્દર્શન’ ઉપનિષદનો ચાર, પાન ૫૧૨)

## ૯૧—શાઠ્યાયની ઉપનિષદ (સાર)

મનુષ્યોના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિવિધભોગ તરફ વળેલું મન બંધનને અને તેનાથી દૂર થયેલું મન મોક્ષને આપે છે. ચિત્ત જ સંસાર છે, માટે તેને પ્રયત્ન વડે શુદ્ધ કરવું. જેમાં ચિત્ત જાય તેવો માણસ થાય છે. સત્શાસ્ત્ર જાણ્યા વિના પ્રજ્ઞનું જ્ઞાન થવું નથી અને પ્રજ્ઞજ્ઞાન વિના પરમધામમાં જવાનું નથી. ત્રણ આશ્રમોમાં રહીને પછી સંન્યાસઆશ્રમમાં પ્રવેશ કરવો. કુટીચક, બહ્લક, હંસ અને પરમહંસ એવા સંન્યાસીના ચાર પ્રકારો છે. આ બધા ય સંન્યાસીઓ ચિત્તને શુદ્ધ કરીને, અને આત્મા વડે આત્મામાં જ પ્રજ્ઞની ભાવના કરીને પવિત્ર બને છે. સંન્યાસીએ સદા એકલક્ષિત વડે યોગરૂપ યજ્ઞને સેવવો. વાણી, મન અને શરીર વડે શાહિંસાનું પાલન કરવું, તે તપોયજ્ઞ કહેવાય છે. ઉપનિષદો વગેરેનો હુમેશ અભ્યાસ કરવો તે જ્ઞાનયજ્ઞ કહેવાય છે. સંન્યાસીનાં દર્પક, શિખા અને જનોઈ જ્ઞાનરૂપ જ હોય છે. સંન્યાસીએ કામ, ક્રોધ, ભ્રોહ, મોહ, દંભ, અહંકાર વગેરેને છોડી દેવાં અને માન-અપમાન તેમજ નિન્દા-સ્તુતિને સરખાં ગણવાં. તેણે સિક્ષા માગી જીવન નિભાવવા પૂરતું મેળવવું. દેવાલય, અથવા ઝાડના મૂળ પાસે, અથવા ગુફામાં વાસો કરવો. જે એક વાર આત્માનું જ્ઞાન થઈ ગયું હોય, તો પછી શરીરને કદ શું કામ આપવું? બુદ્ધિમાન મનુષ્યે પ્રજ્ઞને જાણવું અને ઘણા શબ્દોનું ચિંતન ન કરવું. પ્રજ્ઞનું જ્ઞાન થયા પછી એ જ્ઞાનથી પણ કંટાળી જઈ બાળક જેવા બનીને રહેવું. અને પછી તો પ્રજ્ઞજ્ઞાન તેમજ બાળકભાવ બન્નેને છોડી દઈ મૌન ધારણ કરવું. જ્યારે હૃદયમાં રહેલી બધી ઈચ્છાઓ દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે મર્ત્ય મનુષ્ય અમર બને ॥ અને અહીં જ પ્રજ્ઞને પામે છે.

## ૯૨—હયગ્રીવ ઉપનિષદ (સાર)

નારદજીએ બ્રહ્મા પાસે જઈને બ્રહ્મવિદ્યાનું જ્ઞાન માગ્યું, ત્યારે બ્રહ્માએ શ્રીહયગ્રીવ ભગવાનના મંત્રો આપ્યા અને તેનો જપ કરવાનું કહ્યું; અને છેવટે કહ્યું કે એ મંત્રો વેદાન્તનાં ચાર મહાવાક્યોના અર્થનું જ પ્રતિપાદન કરે છે. જે આ મંત્રોને બાંહે છે, તેનાં બધાં પાપ નાશ પામે છે. તેમજ હયગ્રીવ ભગવાનના પ્રભાવ વડે તે મહાપુરુષ થાય છે અને જીવન્મુક્ત બને છે.

## ૯૩—દત્તાત્રેય ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્માને નારાયણે દત્તાત્રેયના મંત્રો આપ્યા, અને તેઓના જપનો વિધિ બતાવ્યો, અને પછી કહ્યું કે જે એનો નિત્ય અભ્યાસ કરે છે તેને સત્ચિદાનંદ પરમાત્માનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે અને મોક્ષ મળે છે.

## ૯૪—ગરુડ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મા, નારદ, બૃહત્સેન, ઈન્દ્ર અને ભરદ્વાજ, અને તેના જીવત્કામ નામના શિષ્યો—એમ પરંપરાએ ક્રિતરી આવેલી ગારુડબ્રહ્મ નામની મંત્રવિદ્યા છે. એ મંત્રનો જપ કરવાથી બધાં વિપનો નાશ થાય છે. ગરુડ પક્ષીની સ્તુતિ કરીને આ મંત્રપ્રયોગ કરવાથી સાપ, વીંછી, ઘરોળી વગેરે બધાનાં વિષ દૂર કરી શકાય છે. જે આ વિદ્યાને અમાસને દિવસે સાંભળે છે, અથવા તેનો પાઠ કરે છે તેને જિંદગીભર સાપ કરડતાં નથી.

## ૯૫—કલિસંતરણ ઉપનિષદ (સાર)

નારદજીના પૂછવાથી શ્રદ્ધાએ કહ્યું—ભગવાન નારાયણના નામના ઉચ્ચારણમાત્રથી જ આ કલિયુગમાં સંસાર તરી જવાય છે. હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે, હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે, એમ સાળ નામનો જપ કલિનાં પાપોનો નાશ કરનારો છે. તેના જુદીજુદી સંખ્યાના જપ વડે જુદાજુદા પ્રકારનાં પાપોમાંથી છટકારો થાય છે.

## ૯૬—જળ્યાલિ ઉપનિષદ (સાર)

મહર્ષિ પિપ્પલાદના પુત્રે ભગવાન જળ્યાલિને પૂછ્યું: ‘ભગવન્! મને પરમતત્ત્વનું રહસ્ય કહો. તેમજ જીવ કોણ? પશુ કોણ? ઈશ્વર કોણ? અને મોક્ષનો ઉપાય શો? તે પણ કહો.’ ભગવાન જળ્યાલિએ ઉત્તર આપ્યો: ‘પશુપતિ (શિવ) પરમતત્ત્વ છે, અને અહંકારયુક્ત સંસારી જીવ પશુ છે. પશુ-પતિ સર્વજ્ઞ અને સર્વનો ઈશ્વર છે. જીવરૂપ પશુઓનો પતિ હોઈ તે પશુપતિ કહેવાય છે. એ પશુપતિનું જ્ઞાન વિભૂતિ. (ભસ્મ) ધારણ કરવાથી થાય છે.’ ત્યાર પછી ભગવાન જળ્યાલિએ ભસ્મથી ત્રિપુણ્ડ્ર કરવાનો વિધિ અને ભસ્મનું રહસ્ય તેને કહી સંભળાવ્યાં. (એ વિધિ અને રહસ્યને માટે જુઓ ‘કાલામિ-રુદ્ર’ ઉપનિષદનો સાર, પાન ૪૧૭)

## ૯૭—સૌભાગ્યલક્ષ્મી ઉપનિષદ (સાર)

સૌભાગ્ય આપનારી લક્ષ્મીદેવીનું વેદમાં આપેલા મંત્રો વડે વિધિપૂર્વક ધ્યાન કરવું.

યોગના અભ્યાસ વડે યોગનું જ્ઞાન મેળવવું. યોગનો અભ્યાસ કરવાથી જ યોગમાં આગળ વધાય છે. યોગ વડે

પ્રમાદરહિત અનેસો યોગી ચિરકાળ સુધી આનંદમાં રહે છે. જિંઘ પૂરી થયા બાદ શાન્ત અને એકાન્ત પ્રદેશમાં હમેશાં પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. મોં વડે બહારના વાયુને અંદર ખેંચવો અને અપાનવાયુનું આકર્ષણ કરી તેને સ્થિર કરવો. તેમજ જે કાન, જે આંખ અને જે નસકોરાંને હાથના જે અંગૂઠા અને આંગળીઓ વડે બંધ કરીને જેમવું. એમ કરતાં પવિત્ર નાદ રપટ સંભળાય છે. યોગ વડે પરમતત્ત્વરૂપ જનવું. અહિં ભાવને છોડી દઈ વિકલ્પરહિત અવસ્થામાં સ્થિર અનેસો જ્ઞાની જગતરૂપ કલ્પનાનો વિચાર કરતો નથી. જેમ પાણીમાં મીઠું મળી જાય, તેમ યોગ વડે જ્યારે આત્મા અને મન એક બને છે, ત્યારે તેને સમાધિ કહેવાય છે. પ્રાણ અને મન એ બંનેનો લય થઈ જતાં જે સમરસરૂપ સ્થિતિ થાય છે, તે સમાધિ કહેવાય છે. જે સ્થિતિમાં જીવાત્મા અને પરમાત્મા બંને એક બને છે અને બધા સંકલ્પોનો નાશ થાય છે, તે સ્થિતિને સમાધિ કહેવાય છે. જ્યાં જ્યાં મન જાય, ત્યાં ત્યાં બધે જ પરમપદ અથવા પરબ્રહ્મ એકસરખું જ રહેલું છે એમ જણુ.

કુણ્ડલિનીયોગની સાધનામાં નવ ચક્રોનો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં નામો આ પ્રમાણે છે—મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, નાભિચક્ર, મણિપૂરક, કંપુકચક્ર, તાલુચક્ર, ભૂચક્ર, આજ્ઞાચક્ર અને બ્રહ્મરન્ધ્ર. —આ દરેકના ધ્યાન વડે જુદીજુદી સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

## ૯૮—સરસ્વતીરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

કેટલાક ઋષિઓએ ભગવાન આશ્વલાયન મુનિને પૂછ્યું: “ભગવન! કયા ઉપાય વડે તત્ત્વનું જ્ઞાન થાય છે? અને કોની ઉપાસના કરીને આપને તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું છે? તે કહો.”

આશ્વલાયન મુનિએ ઉત્તર આપ્યો: “સરસ્વતીદેવીની સ્તુતિ અને જપ કરવાથી મને પરમ સિદ્ધિ મળી છે.” ત્યારપછી ઋષિઓ-

ના પૂછવાથી સરસ્વતીની સ્તુતિ અને ધ્યાનનો વિધિ તેમણે તેઓને કહ્યો. હિમ, ચંદ્ર વગેરે જેવી ધવલ, કલ્યાણકારિણી અને મનોહર અંગવાળી વાણીની દેવી સરસ્વતીને મન અને વાણી વડે નમું છું. વેદાન્તના અર્થનું તત્ત્વ જેનું સ્વરૂપ છે અને જે નામરૂપ દ્વારા વ્યક્ત બને છે, તે સરસ્વતી મારું રક્ષણ કરે. જુદાં રક્ષણ કરનારી અને બલયુક્ત એવી દેવી સરસ્વતી પોતાના બળથી અમારું રક્ષણ કરે. ચારે વેદો તેમજ બધાં વેદાંગોમાં જેનું એકલ્પીનું જ વર્ણન છે, તે બ્રહ્મની અદ્વૈત શક્તિરૂપ સરસ્વતી મારું રક્ષણ કરે. આકાશરૂપ મહાન પર્વત પરથી દેવી સરસ્વતી અમારા યજ્ઞમાં આવે, અને અમારી આપેલી આહુતિ સ્વીકારીને અમારા બોલેલા સ્તુતિમંત્રો સાંભળે. જે અક્ષર, શબ્દ, વાક્ય અને અર્થને સ્વરૂપે રહેલી છે અને જે અનાદિ તેમજ અનન્ત છે, તે સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરે. પવિત્ર સરસ્વતીદેવી પોતાના બળ વડે અને જુદાં વડે અમારા જ્ઞાનરૂપ યજ્ઞ પર કૃપા કરે. જે અન્તર્યામી આત્મારૂપ બનીને ત્રૈલોક્યને નિયમમાં રાખે છે, તે સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરે. અન્તર્દષ્ટિવાળા જીવો જેનો અનુભવ કરી શકે છે, તે વ્યાપક અને જ્ઞાનરૂપ સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરે. જેને બાહ્યને યોગીનાં બધાં બન્ધન છૂટી જઈ તેને પરમસ્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે સરસ્વતીદેવી મારું રક્ષણ કરે.

આ સ્તુતિશ્લોકો તેમજ વેદની બીજી અનેક ઋચાઓ વડે સરસ્વતીદેવીની આરાધના કરનારાની વાણી તેની મરજી અનુસારની થાય છે અને પોતે શીખ્યો ન હોય તેવો અન્ય પણ તેને આપમેળે જણાય છે.

હું સદા સચ્ચિદાનન્દરૂપ હોઈ બ્રહ્મ છું. સત્ત્વ, રજ અને તમોગુણની સામ્યાવસ્થા એ પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે. ચૈતન્યનું પ્રતિબિમ્બ પડવાથી એ પ્રકૃતિ ત્રણ પ્રકારની ભાસે છે. શુદ્ધ સત્ત્વ-

શુભ્રવાળી પ્રકૃતિ માયા કહેવાય છે, અને એ માયા સર્વજ્ઞ ઇશ્વરની ઉપાધિ છે. એ ઇશ્વર સાત્ત્વિક હોઈ, સમદ્વિષ-દોઈ તેમજ બધાં જગતોનો સાક્ષી હોઈ કરવાને, ન કરવાને અને જાંધુ કરવાને સમર્થ છે. ઇશ્વરની માયામાં જે શક્તિ રહેલી છે—વિક્ષેપ-શક્તિ અને આવરણશક્તિ. વિક્ષેપશક્તિ આખા બ્રહ્માંડને ઉત્પન્ન કરે છે, અને એ શક્તિ જ દ્રશ્ય અને દૃશ્ય (જેનારું ચૈતન્ય અને જોવાની વસ્તુ)ની સિન્નતાને જન્માવે છે. ખીજી આવરણ-શક્તિ બ્રહ્મને ઢાંકી દે છે, અને તેમ કરીને સંસારનું કારણ બને છે. આવરણનો નાશ થઈ જતાં જગત અને બ્રહ્મનો ભેદ નાશ પામે છે. જેને અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિય (અર્થાત્ સત્, ચિત્ અને આનંદ; અર્થાત્ હોવાપણું, જ્ઞાન થવાપણું અને આનંદ પામવાપણું) કહે છે તે ત્રણ બ્રહ્મનાં લક્ષણો છે; જ્યારે નામ અને રૂપ એ બે જગતનાં લક્ષણો છે. આથી નામ અને રૂપને છોડી દઈને સચ્ચિદાનન્દરૂપમાં લીન બની સમાધિમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરવો. એ સમાધિ સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ એમ બે પ્રકારની છે. તેમાં સવિકલ્પ સમાધિ બે પ્રકારની છે. ચિત્માં રહેલા કામ વગેરેના સાક્ષીરૂપે ચૈતન્યનું ધ્યાન કરવું, તે પહેલા પ્રકારની સવિકલ્પ સમાધિ છે. સંગરહિત, સચ્ચિદાનન્દરૂપ અને દ્વૈત વિનાનું બ્રહ્મ હું જ છું એવું ધ્યાન કરવું, તે ખીજા પ્રકારની સવિકલ્પ સમાધિ છે. અનુભવનું આસ્વાદન થતાં નામ અને રૂપથી જુડા થઈ જઈ તદન સ્તબ્ધ બની જવું, તે નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે. સમાધિના અભ્યાસ વડે શરીરના અભિમાનનો નાશ થઈ જતાં અને પરમાત્માનું જ્ઞાન થતાં હૃદયની બધી ગાંઠો ભેદાઈ જાય છે અને બધા સંશયો છેદાઈ જાય છે. મારામાં જીવપણું અને ઇશ્વરપણું માત્ર કલ્પિત જ છે અને બીજું જોતાં છે જ નહિ એમ જે જાણે છે, તે મુક્ત જ છે. .

## ૯૯—ખંડુપૃથ ઉપનિષદ (સાર)

જગતની પહેલાં એક દેવી જ હતી. તેણે આ બ્રહ્માણ્ડ રચ્યું. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રુદ્ર, મરુદ્ગણો, ગન્ધર્વો, અપ્સરાઓ, અંડજ વગેરે ચાર પ્રકારનાં પ્રાણીઓ, સ્થાવર, જંગમ વગેરે બધુંય તેણે જન્માયું. એ દેવી ત્રણ શરીરરૂપ ત્રણ પુરમાં રહેનારી હોવાથી મહાત્રિપુરસુંદરી કહેવાય છે. એ મહાત્રિપુરસુંદરી જ હોવાપણું, ભાન થવાપણું અને આનંદ પામવાપણું અર્થાત્ સત, ચિત્ અને આનંદરૂપ છે. તું, હું, આ આપું વિશ્વ અને બધા દેવો એ મહાત્રિપુરસુંદરીરૂપ જ છે. પ્રજ્ઞાન બ્રહ્મ છે, હું બ્રહ્મ છું, તે (બ્રહ્મ) તું છે, આ આત્મા બ્રહ્મ છે, વગેરે ત્રેહાન્તનાં વાક્યો એ મહાત્રિપુરસુંદરીનું જ વર્ણન કરે છે. મહાત્રિપુરસુંદરી, ખાલા, અમ્બિકા, બગલા, માતંગી, સ્વયંવરકલ્યાણી, હ્રુવનેશ્વરી, ચામુણ્ડા, ચણ્ડા, વારાહી, તિરુકરિણી, રાજમાતંગી, શુક-શ્યામલા, લઘુશ્યામલા, અશ્વારૂઢા, પ્રત્યંગિરા, ખૂમાવતી, સાવિત્રી, સરસ્વતી અને બ્રહ્માનન્દકલા એ બધાં તે દેવીનાં જ નામે છે.

## ૧૦૦—મુક્તિકા ઉપનિષદ (સાર)

શ્રીહનુમાનજીના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રીરામચંદ્રજીએ કહ્યું:—વેદો પરમાત્માના નિઃશ્વાસમાંથી પ્રગટ થયા છે, અને તે વેદોના અન્તમાં ઉપનિષદો છે. વેદો ચાર છે—ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ. તેઓની શાખાઓ અનુક્રમે એકવીસ, એકસો એક, હજાર અને પચાસ છે. દરેક શાખાનું એકએક ઉપનિષદ ગણાય છે. મોક્ષની ઈચ્છાવાળાઓની મુક્તિને માટે માણુકય ઉપનિષદ જ ખસ છે. પણ જો તેના અભ્યાસથી જ્ઞાન ન થાય, તો દસ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો. તેટલાથી પણ જ્ઞાન દઢ ન થાય, તો બત્રીસ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો. અને નહિ તો આખરે એકસો આઠ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો.



ચાર વેદોનાં જુદાંજુદાં ઉપનિષદોનાં નામો નીચે મુજબ છે.

૧. ઋગ્વેદ—૧. ચૈતરેવ, ૨. કૌંસદિકિ, ૩. નાદબિન્દુ, ૪. આત્મજોષ, ૫. નિર્વાણ, ૬. દુરરક, ૭. જક્ષ-  
માવિકા, ૮. ત્રિપુરા, ૯. સૌસામ્યવદમી, અને  
૧૦. જલ્કુચ.

૨. યજુર્વેદ—

- (અ) યજુર્વેદ—૧. ઈશ, ૨. જહ્વારજ્જક, ૩. જાજાત, ૪. હસ, ૫. પરમહસ, ૬. સુખાત, ૭. મન્નિકા, ૮. નિરાલંબ, ૯. તિરિતિ-  
પ્રાણજ, ૧૦. મહુડલપ્રાણજ, ૧૧. અદ્રવ્યતારક, ૧૨. પૈંગલ, ૧૩. સિદ્ધક, ૧૪. પુરીમાતીતાવધૂત, ૧૫. અધ્યાત્મ, ૧૬. તારસાર, ૧૭. માસવલકથ, ૧૮. શાઠયાયની, અને ૧૯. મુક્તિકા.

- (આ) કૃષ્ણ યજુર્વેદ—૧. કક, ૨. તૈત્તિરીય, ૩. પ્રધ, ૪. કૈવલ્ય, ૫. શ્વેતાશ્વતર, ૬. ગર્ભ, ૭. નારાયણ, ૮. અમૃતબિન્દુ, ૯. અમૃત-  
નાદ, ૧૦. કાસામિત્ર, ૧૧. સુરિકા, ૧૨. સર્વસાર, ૧૩. શુકરહસ્ય, ૧૪. તેજોબિન્દુ, ૧૫. ધ્યાનબિન્દુ, ૧૬. પ્રધ-  
વિધા, ૧૭. યોગતત્ત્વ, ૧૮. હસિણી-  
મૂર્તિ, ૧૯. રકન્દ, ૨૦. શારીરક, ૨૧. યોગશિખા, ૨૨. એકાક્ષર, ૨૩. અક્ષિ, ૨૪. અવધૂત, ૨૫. કકરુદ્ર, ૨૬. રુદ્ર-  
રહસ્ય, ૨૭. યોગકુણ્ડલિની, ૨૮. પંચ-  
પ્રધ, ૨૯. પ્રાણામિહોત્ર, ૩૦. વરાહ, ૩૧. કલિસંતરણ, અને ૩૨. સરસ્વતીરહસ્ય.

૩. સામયેદઃ—૧. કેન, ૨. છાન્દોગ્ય, ૩. આરણ્ય, ૪. મૈત્રા-  
યણી, ૫. મૈત્રેયી, ૬. વજ્રસૂચિકા, ૭. યોગચૂડા-  
મણિ, ૮. વામુદેવ, ૯. મહા, ૧૦. સંન્યાસ, ૧૧.  
અન્યકા, ૧૨. કુણ્ડિકા, ૧૩. સાવિત્રી, ૧૪. રુદ્રા-  
ક્ષણખાલ, ૧૫. શ્રીજાળાલદર્શન, અને ૧૬. જાળાલિ.

૪. અથર્વવેદઃ—૧. પ્રશ્ન, ૨. મુણ્ડક, ૩. માણ્ડૂક્ય, ૪. અથર્વ-  
શિર, ૫. અથર્વશિખા, ૬. જૃહજાળખાલ, ૭.  
નૃસિંહતાપિની, ૮. નારદપરિત્રાજક, ૯.  
સીતા, ૧૦. શરણ, ૧૧. ત્રિપાદ્વિભૂતિમહા-  
નારાયણ, ૧૨. રામરહસ્ય, ૧૩. રામતાપિની,  
૧૪. શાણ્ડિલ્ય, ૧૫. પરમહંસપરિત્રાજક,  
૧૬. અન્નપૂર્ણા, ૧૭. સૂર્ય, ૧૮. આત્મા, ૧૯.  
પાશુપતપ્રશ્ન, ૨૦. પરબ્રહ્મ, ૨૧. ત્રિપુરાતાપિ-  
ની, ૨૨. દેવી, ૨૩. ભાવના, ૨૪. બ્રહ્મજાળખાલ,  
૨૫. ગણપતિ, ૨૬. મહાવાક્ય, ૨૭. જોખાલ-  
તાપિની, ૨૮. કૃષ્ણ, ૨૯. હયગ્રીવ, ૩૦. દત્તા-  
ત્રેય, અને ૩૧. ગરુડ.

કર્તાપાશું, ભોક્તાપાશું, સુખ, દુઃખ વગેરે રૂપનો જે ચિત્ત-  
ધર્મ છે તે કલેશરૂપ હોઈ બંધન છે. તે ચિત્તનો નિરોધ થવો  
તે જીવન્મુક્તિ છે, અને પ્રારબ્ધકર્મનો નાશ થતાં વિદેહમુક્તિ  
મળે છે. પુરુષપ્રયત્ન વડે સાધ્ય થનારા વેદાન્તશ્રવણ વગેરે  
વડે સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં જીવન્મુક્તિ મળે છે. બધી વાસનાઓનો  
નાશ થતાં પણ તે મળે છે. વાસનારૂપ નદી શુભ અને અશુભ  
એમ બે માર્ગ વાટે વહે છે. તેને પુરુષપ્રયત્ન વડે પ્રથમ શુભ  
માર્ગ તરફ વાળવી અને પછી બધી વાસનાઓને છોડી દેવી.  
વાસનાક્ષય, આત્મજ્ઞાન અને મનોનાશ એ ત્રણે લાંબા વખતના  
સતત અભ્યાસ વડે સિદ્ધ થાય છે. સેંકડો પૂર્વજન્મોના અભ્યાસ-

ને લઈને મિથ્યા સંસારવાસના દદ થઈ ગઈ છે, અને તેથી લાંબા કાળના અભ્યાસ વિના તેનો નાશ થઈ શકતો નથી. વાસનામાં આસક્ત બનેલું મન બદ્ધ કહેવાય છે, અને વાસના વિનાનું મન મુક્ત કહેવાય છે. વાસનાને છોડી દઈને માત્ર ચૈતન્ય-સ્વરૂપમાં જ જે સ્થિર બને છે, તે સચ્ચિદાનંદરૂપ જ બની જાય છે. સમાધિ અથવા બીજાં કર્મો કરે કે ન કરે, તોપણ જેણે અંતઃકરણપૂર્વક બધી ઇચ્છાઓ છોડી દીધી છે, તે મુક્ત જ છે. જેનું મન વાસનાવિનાનું છે, તેને કર્મ કરવાપણું અથવા ન કરવાપણું કંઈ જ નથી. તેની આંખ વગેરે ઇન્દ્રિયો વાસના-રહિતપણે આપમેળે બહારની વસ્તુઓ તરફ જાય છે. ચિત્તરૂપ વૃક્ષનાં પ્રાણ અને વાસના એ બે બીજો છે. તેમાંના એકનો પલ્લુ જે નાશ થાય તો બીજો નાશ પામે છે. જ્યાં સુધી પરમ-તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું ન હોય ત્યાં સુધી શુરુ અને શાસ્ત્રના નિર્ણય પર આધાર રાખી ચાલવું. ત્યાર પછી જ્ઞાન પરિપક્વ થતાં એ શુભ વાસનાઓને પણ છોડી દેવી. મનોનાશ બે પ્રકારનો ગણાય છે—સરૂપ અને અરૂપ. મૈત્રી (મિત્રતા), મુહિતા (પ્રસન્નતા), કરુણા, વગેરે શુભ ગુણોવાળું જીવન્મુક્તનું ચિત્ત શાન્તિને પામે છે, અને તેને ફરી પાછો જન્મ ધરવો પડતો નથી. આવો શુભ ગુણોવાળો જીવન્મુક્તનો મનોનાશ સરૂપ કહેવાય છે. પરંતુ જેમાં કોઈ પણ પ્રકારનો સંકલ્પ જ ન હોય એવો વિદેહમુક્તનો મનોનાશ અરૂપ કહેવાય છે. શરૂઆતમાં તો હાથ વડે હાથ દબાવીને અને હાંત પર હાંત ભીડીને હઠપૂર્વક પણ પોતાના મન પર કાબૂ મેળવવો. પરંતુ પછી તો અધ્યાત્મવિધાનો અભ્યાસ અને સંતસમાગમ જરૂરી છે. કારણ કે જેઓ માત્ર હઠ વડે જ મન પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ તો બાહ્ય કે કાચા સૂતર વડે મદમત હાલતે બાંધવા જ મથી રહ્યા છે.

બ્રહ્માકાર બનેલી મનોવૃત્તિનો અહંકોરવિનાનો જે પ્રવાહ તે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે, અને પરમ આનંદ આપનારું તેમજ તદ્દન શાન્ત બની ગયેલી વૃત્તિવાળું જે ચિત્ત તે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે.

વાસના જે પ્રકારની છે—શુદ્ધ અને મલિન. મલિન વાસના પુનર્જન્મનું કારણ છે, જ્યારે શુદ્ધ વાસના પુનર્જન્મનો નાશ કરે છે. બધી વાસનાઓને છોડી દીધા પછી મોક્ષ મેળવવાની ઇચ્છા પણ છોડી દેવી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ વિનાનાં, નામ અને ગોત્રથી રાહત, અવિનાશી અને નિત્ય એવા પરમાત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું.

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ



# ગ્રંથોનું સૂચીપત્ર

ઉત્તમ ધાર્મિક ગ્રંથો—

	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
સંપૂર્ણ મહાભારત-ભાષાંતર-સાત અંગમાં, ...	૫૨૦૮	૪૫-૦-૦
ઉપનિષદો-૧૦૮-સરળ ગુજરાતી ભાષાંતર જે અંગમાં	૫૫૨	૪-૦-૦
માનસ રામાયણ-જે અંગમાં, ૩૦ ચિત્રો સાથે ...	૧૪૦૦	૫-૪-૦
● પુલસીકૃત રામાયણ-જે અંગમાં, ૩૬ ચિત્રો સાથે...	૧૪૩૨	૭-૮-૦
વાલ્મીકિ રામાયણ-એક અંગમાં, ૩૭ ચિત્રો સાથે...	૧૫૨૮	૫-૮-૦
યોગવાસિષ્ઠ મહારામાયણ-ચાર દળદાર અંગોમાં...	૧૬૦૮	૧૨-૦-૦
દત્ત-પરશુરામ અથવા આત્મદર્શનયોગ ...	૩૪૪	૨-૦-૦
● શ્રીમદ્ ભાગવત-જે અંગમાં-આવૃત્તિ ૧૦મી, ૨૭ ચિત્રો	૧૩૪૪	૮-૦-૦
ભગવતી(દેવી)ભાગવત-આવૃત્તિ ૨ છ...	૬૨૮	૬-૦-૦
મનુસ્મૃતિ-સરળ ભાષાંતર મૂળ ૨ લોકો સહિત ...	૬૪૦	૩-૦-૦
પાતંજલ યોગસૂત્ર-સ્વામી વિવેકાનંદની દીક્ષ સાથે...	૧૬૨	૧-૦-૦
જ્ઞાનયોગ-(સ્વામી વિવેકાનંદકૃત) ...	૨૩૬	૦-૧૨-૦
ગુકારામ ગાથા-અંગ ૧ લો-સરળ ભાષાંતર...	૮૬૬	૨-૪-૦
„ „ -અંગ ૨ લે „ „ ...	૬૪૪	૨-૮-૦
● દાસબોધ-(સમર્થ રામદાસ સ્વામીકૃત) આવૃત્તિ ૩ છ	૧૪૮	૨-૦-૦
સ્વામી રામતીર્થના સદુપદેશો-આ. ૫મી, (અંગ ૧ લો)	૫૬૪	૨-૮-૦
સદુપદેશો ઇત્યાદિ (અંગ ૩૯૯ ૩પે) ...	૫૨૦	૨-૮-૦
● સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશો-(ભાગ ૧-૨-૩)...	૫૭૬	૨-૪-૦
● સ્વામી વિવેકાનંદના ઉપદેશો-(ભાગ ૪-૫) ...	૬૦૦	૨-૪-૦
ભક્તિયોગ-આવૃત્તિ ૨ છ, (ભાગ ૮ મા ૩પે)...	૩૮૪	૧-૮-૦
પાતંજલયોગ ને જ્ઞાનયોગ-(ભાગ ૧૦-૧૧ ૩પે)	૫૬૦	૨-૦-૦
આખ્યાનમાળા-અંગ ૧ લો-૨૪ આખ્યાનોનો સંગ્રહ	૭૦૮	૨-૪-૦
„ „ અંગ ૨ લે-૧૬ આખ્યાનોનો સંગ્રહ	૭૨૦	૨-૦-૦
વૈદિક વિનય-૩૬૦ વેદગંત્રો પ્રાર્થનાઓ ૩પે ...	૮૪૦	૩-૧૨-૦
મહાભારત મંજરી-મહાભારત વિષે ઉત્તમ અંગ ...	૭૪૪	૩-૦-૦
તુકામ્હણે:-પર્સદ દેવે આખ્યાનોનો સંગ્રહ-મરાઠીમાં	૧૨૦	૦-૫-૦
સંસારમાં સુખ ક્યાં છે ? (વા. મો. સાદ કૃત)...	૧૮૦	૧-૦-૦
તું દોષ ?-લેખક સ્વામી માધવતીર્થ ...	૩૮૪	૨-૦-૦
● આયોના સંસ્કાર „ „ „ „ „	૩૨૪	૨-૦-૦

● આવી નિશાનીવાળાં પુસ્તકોમાં કમિશન બિલકુલ બંધ છે.

## સ્વર્ગસ્થ પઠિયારકૃત સ્વર્ગનાં પુસ્તકો—

સ્વર્ગનું વિમાન-આવૃત્તિ ૫ મી...	...	...	૩૭૨	૨-૦-૦
સ્વર્ગની કૃત્તી-આવૃત્તિ ૫ મી ...	...	...	૩૭૨	૨-૦-૦
સાચું સ્વર્ગ-આવૃત્તિ ૩ છ ...	...	...	૪૬૨	૨-૦-૦
સ્વર્ગનો ખલનો-આવૃત્તિ ૪ થી...	...	...	૩૧૨	૨-૦-૦
સ્વર્ગનો પ્રકાશ-આવૃત્તિ ૨ છ...	...	...	૨૩૬	૨-૦-૦
સ્વર્ગની લિ'દગી-આવૃત્તિ ૩ છ...	...	...	૩૧૦	૨-૦-૦
સંસારમાં સ્વર્ગ-આવૃત્તિ ૨ છ...	...	...	૩૪૮	૨-૦-૦
સ્વર્ગનો આનંદ-આવૃત્તિ ૨ છ...	...	...	૩૬૦	૨-૦-૦
સ્વર્ગની સીડી-આવૃત્તિ ૨ છ ...	...	...	૩૬૦	૨-૦-૦
સ્વર્ગની સડક-આવૃત્તિ ૨ છ ...	...	...	૪૬૮	૨-૦-૦

*ગામડિયા નરદેવો-સ્વર્ગસ્થ પઠિયારકૃત ...	...	...	૪૦૮	૧-૬-૦
ઉપદેશસારસંગ્રહ-મ. તિરુવલ્લુરના દેવતુલ્ય ઉપદેશો ઇ.	...	...	૩૮૪	૧-૦-૦
સુખોદયરનાકર-ધર્મનીતિનાં ૧૦૫ દશાંતો ...	...	...	૩૦૦	૦-૧૨-૦
*હૃદયતરંગ અને પ્રાણલુની ગૌ ...	...	...	૩૨૪	૧-૦-૦
આર્યધર્મનીતિ ને આણ્કથનીતિસાર-આવૃત્તિ ૫મી	...	...	૨૦૮	૦-૮-૦
વિભુની વાટે ને રામાયણની રતનપ્રભા-આવૃત્તિ ૨ છ	...	...	૧૬૪	૦-૪-૦
વિષ્ણુસહસ્ર નામાવલિ દર્શન (અર્થ-વિવરણ સાથે)	...	...	૨૨૦	૦-૬-૦
વિષ્ણુસહસ્રનામ-સર્ણ અર્થ સહિત-આવૃત્તિ ૩ છ	...	...	૧૨૮	૦-૨-૦

## સંત વાળી—

મીતમહાસની વાણી-આવૃત્તિ ૨ છ ...	...	...	૫૧૦	૨-૮-૦
ભજનસાગર-ભાગ ૧ લો-૬૩૧ ભજનોનો ઉત્તમ સંગ્રહ	...	...	૬૮૮	૨-૮-૦

## મગવદ્ગીતાઓ-વિસ્તૃત ટીકાઓવાળી—

*શ્રીકૃષ્ણનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા-આમાં જ્ઞાનેશ્વર મહારાજે ૩૦૦ વર્ષ ઉપર રચેલી 'ભાવાર્થ-ટીપ્પિકા' નામની ઉત્તમ અને દર્શાંતોથી ભરપૂર ટીકા આપેલી છે. આવૃત્તિ ૭ મી, કદ ૫૪૬ પૃષ્ઠ ૮૮૮, મૂલ્ય રૂ. ૪-૦-૦	...	...	...	...
શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા-ગુજરાતી સરલાયૈ તથા પંડિત નીલકંઠની વિસ્તૃત ટીકા સાથે. કદ ૫૪૬, પૃષ્ઠ ૬૭૬, મૂલ્ય રૂપિયા ૧-૧૦-૦	...	...	...	...

## શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાઓ સરલાયૈ સાથે-(ગુટકા કદની)—

શ્રીભગવદ્ગીતા-એક બાજુ શ્લોક ને બીજી બાજુ આપાંતરવાળી ૧૮ મી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૪૮૦, બોર્ડપટ્ટીનાં પડાં, મૂલ્ય રૂપિયા ૦-૮-૦	...	...	...	...
--	-----	-----	-----	-----

શ્રીભગવદ્ગીતા:—લોક તથા તેની નીચે ભાષાંતરવાળી—આવૃત્તિ ૧૫ મી,  
 ૬૬ ૩૮x૫, પૃષ્ઠ ૪૪૮, બોર્ડપટ્ટીનાં પૃષ્ઠાં, મૂલ્ય રૂપિયા ૦-૭-૦  
 શ્રીભગવદ્ગીતા—માત્ર શુભરાત્રી ભાષાંતર-બોર્ડપટ્ટીનાં પૃષ્ઠાં, પૃષ્ઠ ૨૮૮,  
 ૬૬ ૩૮x૫, મૂલ્ય રૂપિયા ૦-૪-૦

### ત્રીપંચરત્ન ભગવદ્ગીતા—

શ્રીપંચરત્નગીતા—મોટા અક્ષરોમાં, પાકા પૃષ્ઠાં, ૬૬ ઇંચ ૫x૬, પૃષ્ઠ ૬૦૦,  
 બોર્ડપટ્ટીના પૃષ્ઠા, મૂલ્ય રૂપિયા ૧-૧૦-૦

### સંતપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો—

બુદ્ધચરિત્ર તથા અન્ય સંતપુરુષો—આવૃત્તિ ૨ છ	૪૬૬	૨-૦-૦
રામકૃષ્ણ પરમહંસ-ચરિત્ર—આવૃત્તિ ૨ છ... ..	૬૦૮	૨-૮-૦
સ્વામી વિવેકાનંદ-ચરિત્ર-ભાગ ૬ મો—આવૃત્તિ ૨ છ	૭૮૪	૩-૦-૦
સ્વામી રામતીર્થ-ચરિત્ર-અંશ ૪ થો—આવૃત્તિ ૨ છ	૬૭૨	૩-૦-૦
સંત છુકારામ-વિરૂપ ચરિત્ર ... ..	૬૪૮	૨-૮-૦
ચૈતન્ય મહાપ્રભુ-ખંડ ૧ થી ૫-ત્રણ અંશો (સચિત્ર) ૧૫૬૬	૬-૮-૦	
જ્ઞાનેશ્વર મહારાજ અને મહાત્મા એકનાથ ...	૫૦૪	૨-૮-૦
સ્વામીશ્રી બ્રહ્માનંદજી ને શિવાનંદજીનાં ચરિત્રો	૪૨૪	૧-૬-૦
શ્રીરામચંદ્ર દત્ત ને નાગમહાશયનાં ચરિત્રો ...	૩૩૬	૧-૦-૦
મહાત્મા સરયુદાસજી, ભૂધરભક્ત ને	૨૫૬	૦-૧૦-૦
મહાત્મા જાનકીદાસજીનાં, ચરિત્રો }		
ભક્તચરિત્ર-૨૬ ભક્તોનાં ચરિત્રો—આવૃત્તિ ૨ છ ...	૫૨૮	૧-૮-૦
*આદર્શ ચરિત્રસંગ્રહ-ભાગ ૧ લો-૫૨ ચરિત્રો ...	૬૩૬	૧-૧૨-૦
” ” —ભાગ ૨ નો-૭૦ ચરિત્રો ...	૬૨૪	૨-૮-૦
મુસ્લિમ મહાત્માઓ—(૬૬ ચરિત્રો, ઉપદેશો સહિત)	૭૫૬	૨-૪-૦

### જ્ઞાન સ્ત્રી ઉપયોગી ગ્રંથો—

ભારતની દેવીઓ-અંશ ૧ લો-પ્રાચીન ૧૧૩ ચરિત્રો	૭૩૨	૩-૦-૦
” અંશ ૨ નો-પ્રાચીન અને ઐતિહાસિક ૨૨૪ ચરિત્રો	૭૩૨	૩-૦-૦
” અંશ ૩ નો-પ્રાચીન અને અર્વાચીન ૧૬૬ ચરિત્રો	૮૦૪	૩-૦-૦
દયાળુ માતા અને સદ્ગુણી પુત્રી—(આવૃત્તિ ૫ મી)	૧૬૦	૦-૪-૦

### પૈત્રિહાસિક જીવનચરિત્રો—

ભારતના વીરપુરુષો—ઐતિહાસિક વીર પુરુષોનાં ચરિત્રો	૩૩૬	૧-૪-૦
વીર દુર્ગાદાસ અથવા મારુ સરદારો—આવૃત્તિ ૩ છ	૩૦૪	૦-૮-૦